三联生活周刊
LIFEWEEK 一本杂志和他倡导的生活

e-only 电子书

淡食知味



VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

三联生活周刊**e-only**系列

淡食知味

浙版数媒

版权信息

淡食知味（三联生活周刊e-only系列）

三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公

司 2015

非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00006832-20151229

最后修订：2015年12月29日

Kindle版制作：杨 洋

出版：三联生活周刊

北京 朝阳区霞光里9号B座

浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号

电子邮箱：cb@bookdna.cn

网　　址：www.bookdna.cn

BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。

如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2014

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou
310006 P.R.C.

cb@bookdna.cn

www.bookdna.cn

目　录

1. 三联生活周刊**e-only**杂志书简介
2. 内容简介
3. 第一章　肉蛋奶的新营养学
    1. 吃出健康的方法论
    2. 人民需要什么样的猪肉
    3. 好鸡蛋，坏鸡蛋
    4. 有机牛奶从哪儿来
    5. 新素食主义
    6. 乐活的生机与生意
4. 第二章　超级水果
    1. 超级水果秀
    2. 超级水果大战中的中国角色
    3. 超级水果背后的证据角力
    4. 从越南到凭祥：水果之路
    5. 一个蓝莓基地的南方样本
5. 第三章　春宴
    1. 节令、食材里的饮食美学
    2. 惠州：饮食中的古老春天
    3. 苏州春宴：清淡与浓艳
    4. 昔日北京的春日饮食
    5. 广州：春日古早味
    6. 宜宾春食
    7. 昆明春天的花草宴
    8. “老底子”杭帮春菜

9. 老徽州春日风物：竹笋与山野菜
10. 有多少春天在前面等你

三联生活周刊**e-only**杂志书简介

“三联生活周刊e-only杂志书系列”是周刊为kindle用户量身打造的电子版读物。

三联生活周刊对品质生活、文化现象、时代人物、儿童教育……重要领域保持持续的关注和投入，形成了兼具深度和广度的报道体系。我们把对特定领域多年的观察和记录，经过重新编辑、完善，形成具有鲜明主题和丰富内容的系列电子读本，以满足读者深入了解特定话题的需求。

内容简介

我们天性热爱美食。食色性也，这是人类进化至现今文明程度的最大推动力。也正是因为已经进化到了这样的文明程度，当我们想要用更科学、更客观、更谦卑的方法让食物链回到一个良性的轨道上来的时候，今天的我们拥有更多可资运用的工具。

300多年前，当李渔编写《闲情偶寄》中的饮馔部时，格外强调道：“吾谓饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬，亦以其渐近自然也……吾辑《饮馔》一卷，后肉食而首蔬菜，一以崇俭，一以复古。至重宰割而惜生命，又其念兹在兹，而不忍或忘者矣。”这句话，对于生活在今日的每一个想要追寻健康之道的人，都依然适用。

我们的祖先留下了“四季更替，适食而食，不时不食”的传统，这不仅是买菜的事情，而且要懂得食性，食材和烹饪之间的复杂关系。

《淡食知味》组织了三个部分的内容，从食材的选择到烹饪，与大家一起探讨健康饮食之美学：

《肉蛋奶的新营养学》从肉、蛋、奶、素这几个中国人最关注的食品链条的环节，提供“选材”标准，更奉献超市采购list，追求口感的好味者可以学到如何选择健康有机的食物。

蓝莓、石榴、山竹、诺丽果……是当下最流行的水果，它们被描述为抗衰老、抗癌、预防心血管疾病、有益视力，《超级水果》为读者解答这场“水果秀”背后的奥秘。

我们网罗了惠州、苏州、广州、徽州……隐秘而古老的地方菜，分享如何跟随时节选择最有滋味的菜品，也为即将到来的春天提供一份寻味地图。

第一章　肉蛋奶的新营养学



吃出健康的方法论

◎鲁伊

有时候，我会幻想，作为一个老饕，与李渔和袁枚生活在一个时代，真是幸福不过的事。在《闲情偶寄》和《随园食单》中，我们看到的，全是对食物简单、直接、不加掩饰的赞美与热爱。李渔最大的烦恼，无非是施了粪肥的“家种之菜”，如果洗漉不净，未免要“以污秽做调和”——放在今天，恐怕你倒要为买到了真正的有机菜而欢欣雀跃。

在整个人类的历史中，我们从来没有像现在这样拥有如此丰富的食物选择，而食物相对于收入，也变得越来越廉价而易于获得。但是，我们似乎却越来越多地陷入到对食物的恐惧中去：

不敢吃，担心猪肉、鸡蛋、牛奶里有各种各样的有害物质；不能吃，因为有脂肪肝、高血压、糖尿病；不想吃，因为知道养在笼子里的鸡，为了防止互相啄伤，要被残忍地截去喙部；出生一个星期的小猪，为了快速育肥和减少相互嬉戏造成的咬尾，要被生生钳断尾巴。

这或许可以解释，在北京聚集了最多高端人群的朝阳区，素菜馆以平均每周新开一家的惊人速度扩张;在商务宴请中，空运而来的新鲜青菜和食用菌，成为取代燕鲍翅肚的最新时尚。在一个仓廪足的时代，人们对吃开始有了更高的、迥异于以往定义的要求。

这一切，与被100年来的工业革命渐次颠覆的食物链密不可分。现代化的农业、牧业、渔业，海陆空全面发展的交通运输，使得延续几千年，直到20年以前还处于食物链上端的肉、蛋、奶，不再是稀缺资源。1993年，仅仅在改革开放十余年后，中国人就完成了比美国和西欧国家迅速得多的营养变迁。关键性的指标，按照中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、中国营养学会秘书长翟凤英对本刊的表述，是成年居民脂肪供能比大于30%的人，已经在总人口中超过60%。值得注意的是，中国人在完成这一重大变迁时的人均GDP，比欧美也要低得多。

当我们和全世界一道欢呼中国奇迹的时候，我们或许忘了，有些阶段，不是快就可以简单超越的。

低GDP背景下，饮食结构从传统的植物性食物为主，迅速转为动物性食物尤其是牲畜肉类和蛋类占据极大比例，对价格和数量的敏感性要远超出对内在品质的苛刻追求。绝大多数人对营养的认识，依然停留在饥饿时代铭刻在基因中的“多即是好、高效率解决问题”的层面。当

等值的付出可以量化为最大化的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质时，人们习惯性地向看似“性价比最高”的一端倾斜。就连营养学家的建议，也常常带有这样的烙印：“A富含B，有益于C，所以应该多吃。”平衡，适度，近于自然，这些曾经被李渔和袁枚反复提及的名词，在相当长一段时间，被高歌激进的人们淡忘。

而在更深的层次，我们的文化，是相信药物作用的文化，相信补益的文化。人们总是幻想可以用购买中世纪“赎罪符”的方式，拯救我们因为不良生活习惯而被损害的健康。这些赎罪符，以各种面目出现：中式传统的冬虫夏草、犀角、虎骨、燕窝，或是西式新派的各种营养补充剂和减肥法。但是，单项的丰富，是否足以弥补总体的缺乏？部分的正确，是否证明全面的合理？

现代人到底是营养过剩还是营养不足？美国著名营养学家阿德勒·戴维斯（Adelle Davis）提出过一个非常有趣的理论：相对营养过剩，绝对营养不足。整齐划一的工业标准，让包括部分发展中国家居民在内的人，在碳水化合物、蛋白质和脂肪这三大能量来源的指标上，总体呈现全面过剩状态。但如果具体到膳食纤维、各种维生素、微量元素、矿物质，以及直至今日仍未被科学界完全认识了解的各种萜类、酯类、多酚类、酮类、异硫酸氰盐类，却因为过度追求效率而放弃了原有的杂食传统，促成严重的不足。

现代化的食品工业成为一把双刃剑——精制让米面的保质期更长，今天生活在城市里的人，很少会有遭遇米里爬满象鼻虫、面粉潮湿板结发霉的机会。但是，代价是损失80%到90%的矿物质、维生素和纤维素。使用农药、化肥和大棚，一年四季都可以吃到碧绿的菠菜，但完全依赖NPK——以氮磷钾为基础的复合肥料——催熟的作物，在可量化的考查指标外的营养损失是多少？意大利的一项研究给出的数字是60%。在接受我们采访时，翟凤英对这个数字十分惊讶——“这么多！”她率领的研究小组也曾经对国内水果蔬菜营养成分的历史变化作过调查，“有减少，但没那么多，大概在10%到30%”。

饶是如此，也意味着，即使我们的饮食结构不改变，吃下同样多的食物，获取的微量营养成分也不如以前多。况且，根据卫生部公布的数据，中国城市居民蔬菜的摄入量，从1992年到2002年，10年之中，由每天319克降低到每天252克。

我们经常习惯以平均寿命长短的指标来衡量古人和现代人的健康状况。然而，这种评价标准常常忽略了，在医学落后的古代，没有抗生素，没有完善的外科，小小的外伤感染和感冒都可以夺取人的生命，更不用说是大规模的传染病。康景轩，哈佛医学院脂类营养研究中心

主任这样对本刊说。

由中国疾病预防控制中心、美国康奈尔大学和英国牛津大学联合进行的“中国健康调查”，为我们讲述了另一个版本的故事。如果从心脏病、癌症和糖尿病这些现代社会最大的健康杀手的发病率来考查，保留着中国传统膳食结构的农民，比世界上任何一个人群都更健康。尽管他们也会受到肺炎、寄生虫病、肺结核、消化性溃疡、与怀孕有关的各种疾病——所谓“贫困病”——的困扰。但是，“解决后面这些健康问题，现代医学界有丰富的经验和行之有效的手段，而对那些富贵病，我们却束手无策”，主持“中国健康调查”的柯林·坎贝尔（Colin Campbell）在书中指出。

事实上，我们已经到了改变的节点，已经有越来越多有能力也有热情的人，加入到改变的队伍中来，素食的风行，不过是展露在冰山上的一角。甚至，连最近一段时间沸沸扬扬的碘盐事件，如果放到一个更广阔的维度来考查，也未尝不是一件好事——人们第一次大规模开始对整齐划一的“营养标准”提出质疑。

这组报道中的采访对象，翟凤英，康景轩，钟凯民，李胜利，王占利，余力，余崇正，他们的背景不同，身份各异，但都在从事着将扭曲的食物链重新恢复自然的工作。而几乎纯出巧合的，他们身跨的肉、蛋、奶、素这几个中国人最关注的食品链条的环节，令他们的故事更具象征意义。

人民需要什么样的猪肉

◎鲁伊



使用最先进的生物技术，可以把猪肉变得像鱼肉一样有益健康。

我们对猪肉的热爱是如此专一。根据中国健康与营养调查得到的数据，在中国人的肉类消费中，猪肉一项便占了70%以上。我们对猪肉的热爱又是如此不可替代。在分析上述调查的结果时，美国北卡罗来纳大学营养系的教授巴里·鲍普金（Barry Popkin）发现，当鸡蛋或食用油的价格上涨时，人们会很快从其他食物中寻求替代，并不会对脂肪和蛋白质的摄入总量产生太大影响；而当猪肉价格上涨时，脂肪和蛋白质的摄入却会显著降低——不是全部，就是全无。

为了满足这种执著的热爱，在从1995年到2005年这10年中，中国猪肉产量从2400万吨增长到了约4300万吨，提高了79%。2008年，除了自产的4459.3万吨猪肉（占全球产量一半以上，是欧盟27国总和的一倍）之外，中国还进口了192.5万吨猪肉和猪肉制品，创下有史以来单一国家进口猪肉之最。

毫无疑问，我们在吃下越来越多的猪肉。对中国城市居民膳食结构进行的流行病学调查显示，从1993年开始，价格杠杆对猪肉摄入量的拮抗作用就已经失灵。猪肉涨价，会招致种种抱怨，但实际上几乎对人们吃肉的热情毫无影响。2004年对189个北京家庭进行的居民膳食调查显示，北京市居民的人均肉摄入量为每天69.4克，在朝阳区和宣武区，数字更高达82.6克和86.6克。更重要的是，由于这项调查抽取的对象平均年龄为48岁，40岁以上的人占68%，可能并不能充分反映经常在外用餐的年轻人的实际状况。与此同时，根据“9省调查”结果，中国居民鱼肉的摄入量，从1989年到2004年几乎没有变化，而在此期间，猪肉的摄入量增加了一倍。

问刘永好猪肉能不能吃，话语背后，直到目前为止，还是更多的来自对食品安全的疑虑：猪流感，瘦肉精，注水肉……然而，随着猪肉质量安全体系的不断完善，从正规渠道流入到大多数城市居民厨房里的猪肉，已经不太可能存在这些问题。

相反，根据卫生部公布的数据，目前，中国成人超重率为22.8%，肥胖率为7.1%，血脂异常患病率为18.6%。“以上健康问题的形成，膳食因素在其中起了至关重要的作用。”中华预防医学会会长王陇德指出。肉——主要是猪肉——以及油脂的摄入过多，被医学界和营养学界一致认定为罪魁祸首。而在实践中，一旦被诊断出肥胖、血脂血压异常等疾病，医生给出的第一个建议往往便是——从此少吃猪肉，甚至不吃。

在10多年的时间里被惯性放纵的肉食之欲，要在朝夕之间改变，谈何容易？

在哈佛医学院脂类营养研究中心主任康景轩看来，也许，还可以有两全其美的解决方案。

相见恨少的Omega-3

我们为什么会患上心血管病和癌症？在过去的半个世纪中，对这个问题的答案的追寻，在一次又一次的假设-验证-肯定-新疑点 - 新假设中螺旋上升。

“医学界最开始发现，血胆固醇高是一个很大的风险因素，怎么办？那就把食物中高胆固醇的那些排除在外。鸡蛋就是在这一轮中背上了

罪名，直到现在还有很多人因为怕胆固醇太高而不吃鸡蛋。”康景轩在接受本刊采访时指出，“这样过了10多年，回顾的时候发现，不吃高胆固醇的食物了，血胆固醇高和心脏病的问题依然严重。进一步研究，才知道，原来85%以上的血胆固醇是由人体通过脂肪自行合成的，与食源性胆固醇关系不大。”

在为食源性胆固醇平反之后，攻击对象换成了脂肪。脂肪被看成不受欢迎的坏东西，低脂饮食风行一时。然而，随着时间过去，更深入的调查显示，原来，脂肪也不一样。动物油脂和畜肉中富含的饱和脂肪对人体有害，植物油和鱼肉中的不饱和脂肪却似乎对人有益。

“我们常常说，不饱和脂肪酸是好东西。”康景轩告诉本刊，“这主要是因为它们可以提供人类自身无法合成，必须从外界食物中摄取的必需脂肪酸，对维持人体机能、抑制癌症和心血管疾病有很大作用。”在多不饱和脂肪酸的家族中，也有不同的成员。康景轩的主要研究对象，是其中可能最重要，被关注也最多的两兄弟：Omega-3不饱和脂肪酸和Omega-6不饱和脂肪酸。

“很多人都会问，既然人体需要Omega-3和Omega-6脂肪酸，为什么自己却无法合成呢？”康景轩解释道，“这是有进化上的原因的”。

“在进化过程中，我们体内的许多基因有用或没用，完全取决于环境和能够获得的食物。如果可以从食物中获取足够的、比例均衡的Omega-3和Omega-6脂肪酸，那就没有必要去自己合成。在古代，人们靠渔猎和采集获得食物，而海鲜和植物种子，恰恰是Omega-3和Omega-6脂肪酸的理想食物来源。”

然而，在工业革命后，随着人口增长和对食物供能效率的追求，现代人的膳食营养比例发生了很大变化。人们越来越多以谷物和畜肉为食，问题恰恰因此而起。

“植物中的不饱和脂肪酸，除了亚麻子之外，主要是Omega-6脂肪酸，Omega-3的含量很少。而且，Omega-3易于氧化，相当不稳定，非常容易被破坏。”

这种破坏有时是无意的，比如煎炒烹炸，但更大程度上是有意的。

“我们都有过经验，以前的粮食和植物油，放时间长了会变颜色，有哈喇味儿，其中一个原因就是Omega-3的氧化作用。这对食品保存是不利的，因此，在现代食品加工中，一个重要步骤就是将Omega-3脂肪酸破坏掉。”康景轩指出。

与此同时，规模化的家禽和牲畜养殖，改变了以往的散养方式，猪、牛、鸡的主要饲料，也从含有较高Omega-3脂肪酸的青草、虫子和剩饭，变成以Omega-6脂肪酸为主的玉米、豆粕等。饲料的变化，直接反映到动物产品——肉、蛋、奶——中的Omega-3脂肪酸与Omega-6脂肪酸的比例上。“我所在的哈佛医学院脂类营养研究中心做过调查，在野外采摘的天然植物和野生昆虫中，Omega-3不饱和脂肪酸的含量占30%到60%，Omega-6不饱和脂肪酸的含量只有10%到20%，二者比例在0.3到1比1之间。”康景轩告诉本刊，“但在来自市场的肉、蛋、奶、加工食品和食用油中，Omega-6脂肪酸的含量占总脂肪含量的30%到60%，Omega-3不饱和脂肪酸的含量仅有1%到5%，在一些深度加工的食品如沙拉酱中甚至为零。”

两方面因素结合起来，直接后果就是现代人摄入的Omega-3和Omega-6脂肪酸严重失衡，前者过少，后者过多。康景轩告诉本刊：“在欧洲和美国，因为爱吃油炸食品，从膳食中摄入的Omega-6和Omega-3的比例可能达到50比1，即使在吃鱼比较多的日本，比值也接近10比1。”

康景轩指出，Omega-3和Omega-6脂肪酸都为人体所必需，在二者比例均衡——1：1——的情况下，都对人体有益。“Omega-3脂肪酸是缓解和抑制炎症反应的，而Omega-6则促进炎症反应。”

炎症反应是人体免疫系统清除致病因子和受损细胞的防御过程，如果没有炎症反应，就等于失去了免疫力。但是，根据美国国立卫生研究院最新的研究，体内长期的慢性炎症反应，也是多种疾病，如癌症、心脏病、脑卒中、糖尿病和老年痴呆症的共同诱因之一。它会伤害血管内壁，令血液中的坏胆固醇在破损的地方积累，还会让血管逐渐变硬、变脆、变窄，导致缺血性心脏病或脑卒中。此外，癌症的起因，也被认为是人体细胞中的DNA在炎症反应的刺激下受损癌变异化成增殖能力惊人的癌细胞。至于糖尿病，最新的理论认为，是因为胰腺中的胰岛细胞长期处于发炎或受损状态，难以长大或过早坏死，以至于无法分泌足够的胰岛素。

而在对待这些疾病上，Omega-3和Omega-6脂肪酸也显示出不同作用。“Omega-3脂肪酸可以抑制癌细胞生长，Omega-6脂肪酸却有促癌作用；Omega-3脂肪酸可以增加血液中好胆固醇的密度，修复血管内壁破损，Omega-6却正相反；Omega-3可以增多体内脂肪代谢酶，提高脂肪的新陈代谢，在控制和减轻体重的同时预防和控制糖尿病，Omega-6却没有这种功效。”康景轩说。

"营养生物技术"

那么，有没有什么办法逆转这种日益严重的失衡呢？

营养学家其实已经给出了答案——多吃鱼肉。

"存在于食物中的Omega-3脂肪酸主要有3种：ALA，EPA和DHA。现在市面上有很多植物油都宣称含有Omega-3脂肪酸，但向其中添加的是ALA，而Omega-3脂肪酸的功效主要来自EPA和DHA。"康景轩对本刊解释道，"人体可以将ALA转化为可吸收的EPA和DHA，但转化率不到5%，而且非常慢。与此同时，蔬菜、水果、果仁等植物性食品中只含有ALA，没有EPA和DHA。"

不过，作为DHA和EPA最佳来源的深海鱼类，也有自身的问题。康景轩告诉本刊："有的人，比如很多中国人，可能天生不爱吃鱼。同一种鱼，养殖的还是野生的，Omega-3脂肪酸的含量也不一样。此外，深海鱼还有可能存在汞污染问题，孕期女性和儿童应当慎食。"

难道就没有比补充深海鱼油更好的方式？

转变，发生在10年前。

"我们已经知道，人体缺乏将Omega-6转化为Omega-3脂肪酸的基因，家禽家畜也做不到。那么，有没有一种其他生物可以呢？"

"很巧，在2000年前后，实验发现，有一种C.elegans线虫，不管喂给它什么样脂肪酸比例的食物，它都能在体内自行把Omega-6脂肪酸转化为Omega-3脂肪酸，从而使两者的比例保持在1：1。"康景轩介绍说，"我们的研究小组就开始思考，到底是什么让这种小虫子拥有这种奇特的能力？"

康景轩和他的同事最终找到了一种被他们命名为fat-1的基因。他们将这个基因改造后，用腺病毒作为载体，使其在哺乳动物细胞内表达，然后给这个细胞Omega-6脂肪酸，看它能否将其转化为Omega-3脂肪酸。"结果，在没有加入fat-1基因之前，Omega-6和Omega-3的比值是15：1，加入之后，一下子就变成了0.9：1，效果非常显著。"这一结果发表在2001年的《美国国家科学院杂志》上。

从线虫到哺乳动物细胞是一个飞跃，从哺乳动物细胞到哺乳动物，又是一道难关。这不仅需要让来自线虫的基因在哺乳动物体内可以表

达，还需要有大面积的表达。2004年，康景轩的研究小组也做到了这一点。与体外细胞一样，fat-1转基因小鼠也可以将Omega-6脂肪酸转化为Omega-3脂肪酸，达到接近1：1的平衡。当相关论文发表在《自然》杂志上后，立刻引起了轰动。

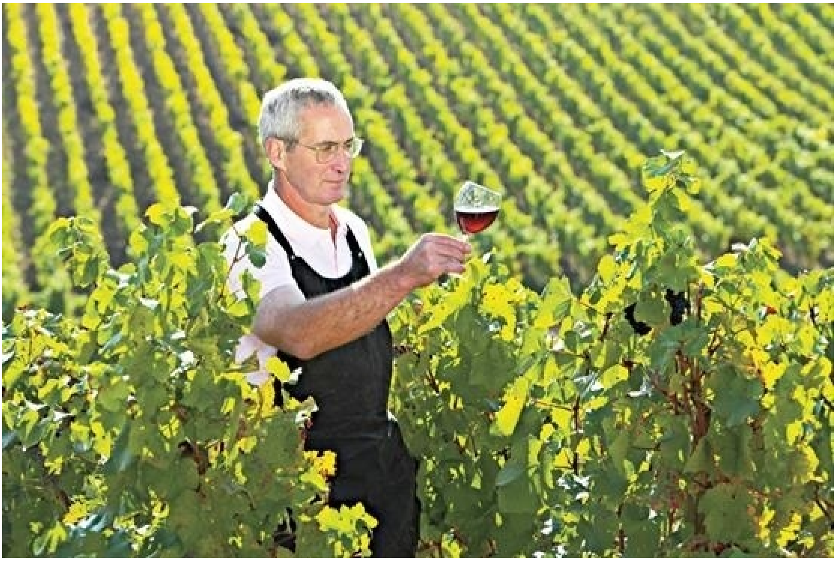
但真正为康景轩赢得国际声誉的突破，出现在2006年。在匹兹堡大学和明尼苏达大学的合作者的协助下，康景轩成功地用核转移方式克隆出世界上第一头可以将Omega-6脂肪酸转化为Omega-3脂肪酸的猪。这项发表于《自然生物技术》杂志的研究被《Discover》杂志评为“2006年百大科学发现”，而身为科学家的康景轩，也因此荣登美国著名时尚杂志《君子》（Esquire）“2007年最杰出人士榜”。

“这项研究的重要性在于它为看似走到尽头的现代工业化养殖业指出了一条新的路向。”美联社的一篇报道中指出。借助最先进的转基因技术，可以在不改变人们饮食习惯的前提下满足对有益健康的Omega-3脂肪酸的需求，这不是太理想了吗？

“这个过程涉及许多研究，很多问题需要解决，并没有那么简单。”康景轩接受本刊采访时表示，“到目前为止，猪的fat-1基因表达效果还不如小鼠，对Omega-6脂肪酸的转化率还不够理想，我们还在进一步完善。即使实验室结果做得很漂亮了，能不能扩大到工业化养殖，如何通过FDA的审批，都是需要深入评估的事。”然而，康景轩认为，这个方向——他称为“营养生物技术”（Nutri-biotechnology）——前景无限宽广。

“以前一提到转基因、生物工程技术，关注的都是如何提高产量，缩短生产时间，增强抗病害能力，比如现在也有转基因三文鱼，长一年可以顶天然的三文鱼长两年。”康景轩说，“但是，这些技术都没有考虑到营养的因素。体积虽然增大了，营养素实际上却被稀释掉了。而转基因Omega-3猪不一样。虽然使用了转基因技术，但我们的目的，是把它由一个畸形的状态改变回原始的天然状态，这正体现了现代文明下我们对自然的尊重。”

法兰西奇迹？真的吗？



“法国人怎么吃都不胖”——没有比这更具有蛊惑性的了。1992年，在发表于《柳叶刀》杂志上的论文中，法国波尔多大学流行病学家塞尔吉·雷诺德（Serge Renaud）提出了“法兰西奇迹”（French Paradox）这一概念。它的直接结果是红葡萄酒的全球销售量增加了44%，人们充满自信地吃下脂肪含量高得离谱的大餐，然后寄望于一杯红酒便可以解决从肥胖、糖尿病、心脏病到中风的全部问题。但事实上，关于雷诺德这项研究的严谨性，营养学界一直存在争议。世界卫生组织的数据显示，从1990到2000年，法国心血管疾病的发病率其实被严重低估了。另一个更重要的数字是，从1997年起，法国人的肥胖率就在以每年5%的速度增加。目前，有11.3%的法国人肥胖，40%的人超重。随着生活方式逐渐向美国靠近，红酒也不能拯救法国人向慢性病和癌症的泥潭中滑落。

底线是，红葡萄酒中的确富含有益健康的抗氧化剂，但它不足以补救放纵饮食和吸烟——法国女性肺癌发病率过去20年中上升了75%，吸烟带来的危害是最重要的原因。

肉的真相

与其他食物相比，肉的最大优势在于可以高效率地提供优质蛋白质和脂肪，但问题是，获得每日所需的蛋白质——成年男性80克，女性70

克——在今天并不困难。哈佛大学公共卫生学院营养科学系主任沃尔特·威利（Walter Willet）指出，一块扑克牌大小的瘦肉加上一碗米饭，饭后再喝杯酸奶，蛋白质总量就已经接近60克，而这还只是一天三餐中的一顿。至于脂肪，绝大多数人面对的问题是太多了而不是太少。

肉类（每100克）	热量（千卡）	饱和脂肪（克）	Omega-3 不饱和脂肪酸（克）	维生素 A（国际单位）	维生素 B_{12}（微克）	铁（毫克）
猪里脊	157	2.85	小于 0.1	7	0.84	1.02
猪肝	134	1.17	0.05	21650	26.00	23.30
牛腩	276	8.65	0	0	2.18	2.94
羊腿	185	4.88	0	0	2.54	1.73
鸡胸	133	3.26	0	0	0.27	1.11
鸡翅	194	4.48	小于 0.1	147	0.32	0.95
三文鱼	208	3.05	1.5 ～ 2.2	50	3.23	0.34
金枪鱼	144	1.257	1.5	2183	9.43	1.02
基围虾	101	0.328	0.526	180	1.16	2.41
大闸蟹	103	0.22	0.35	5	9.00	0.74

（数据来源：美国农业部食品营养信息中心，中国食物成分表）

地中海饮食VS.中国传统膳食



从上世纪90年代开始，“地中海饮食”开始风靡全球。引发这一潮流的最重要的科学依据，是法国格勒诺布尔第一大学米歇尔·罗杰里（Michel de Lorgeril）医生主持的里昂膳食与心脏病研究（Lyon Diet Heart Study）。在605名有过一次心脏病发作经历的实验对象中，一组采用地中海饮食，另一组采用美国心脏病协会推荐的标准膳食。一年后，地中海饮食组的健康表现显著好于对照组。地中海饮食组由各种病因引起的心脏病发病率降低了70%，4年后，因心血管病死亡的概率低了76%。

然而，一个在传播中经常被人忽略的细节是，在里昂研究结束时，地中海饮食组中25%的人不是已经死亡就是经历了至少一次新的心脏病发作。现在，结果好像不那么诱人了吧？

美国克利夫兰医疗中心（Cleveland Clinic）教授卡德维尔·埃塞斯廷（Caldwell Esselstyn）认为，关键可能在于脂肪。里昂膳食与心脏病研究中，地中海饮食组的实验对象每日获取热量的30%源自脂肪，其中8%为饱和脂肪，13%单不饱和脂肪酸，5%多不饱和脂肪。在埃塞斯廷看来，这依然太高了。他指出，地中海饮食与中国人的传统膳食其实并无太大区别，但在美国康奈尔大学与中国疾病预防控制中心合作的中国健康调查（China Study）中，相对低脂肪供热比和低动物性蛋白摄入的中国人心脏病和中风的危险却几乎等于零。他认为，如果可以将两种膳食结构的优点结合起来，我们完全可以活得更健康。

没有多多益善



橄榄油有益于健康吗？当且仅当你用它来等量替换富含饱和脂肪的动

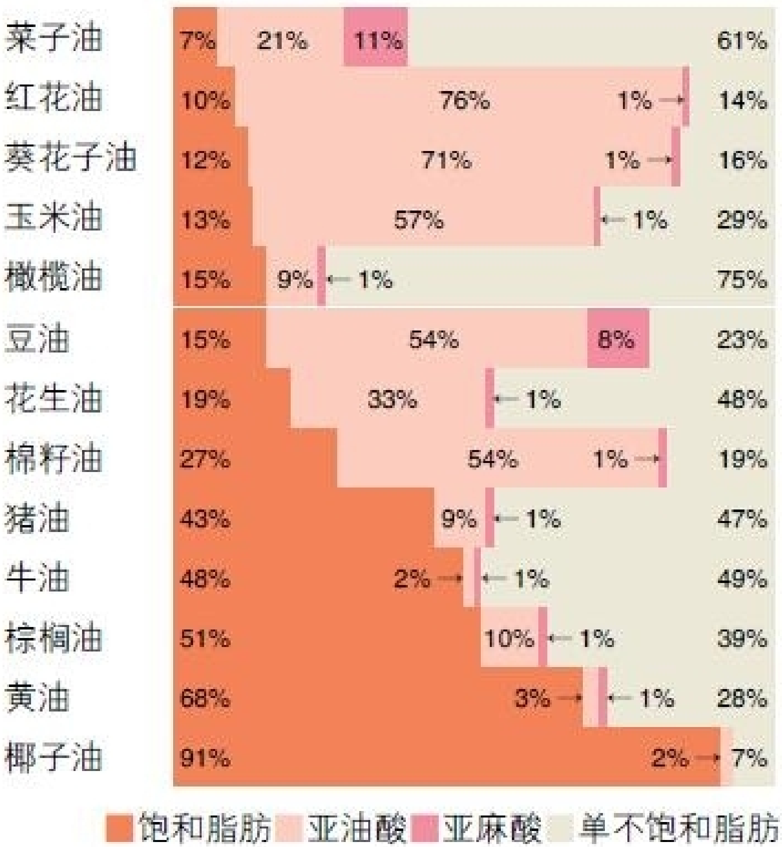
物性油脂时，答案才是肯定的。橄榄油中的饱和脂肪含量通常在14%～17%——饱和脂肪就是饱和脂肪，从哪里来的都一样。2007年版的《中国居民膳食指南》建议每天烹调油不超过25克或30克，如果你没有计量油壶，可以这样大致估算：对于一个每天只在家中吃晚饭的三口之家，如果一桶5升装的油不到两个月就用光了，可以肯定油脂的摄取超标了。

食用油大比拼



哪种油最健康？昂贵的进口特级初榨橄榄油？还是红花油或葵花子油？也许你想不到，根据美国哈佛大学医学院脂类研究中心主任康景轩的观点，如果用Omega-3脂肪酸与Omega-6脂肪酸的绝对值及两者的比值这两项重要指标来衡量，中国人传统饮食中常用的菜子油和豆油反而性价比最高。菜子油中含有11%的ALA，豆油中约有8%，而橄榄油和葵花子油中仅有1%。

提示：没有一种植物油中含有胆固醇，即使是“最不健康”的棕榈油和椰子油。你在油桶外包装上常见的“零胆固醇”，不过是商业噱头。


菜子油 7% 21% 11% 61%
红花油 10% 76% 1% 14%
葵花子油 12% 71% 1% 16%
玉米油 13% 57% 1% 29%
橄榄油 15% 9% 1% 75%
豆油 15% 54% 8% 23%
花生油 19% 33% 1% 48%
棉籽油 27% 54% 1% 19%
猪油 43% 9% 1% 47%
牛油 48% 2% 1% 49%
棕榈油 51% 10% 1% 39%
黄油 68% 3% 1% 28%
椰子油 91% 2% 7%
饱和脂肪
亚油酸
亚麻酸
单不饱和脂肪

好鸡蛋，坏鸡蛋

◎鲁伊



拍照的时候，我们的摄影记者让钟凯民做一个将鸡蛋

高高抛起再接住的动作。一旁的工作人员有点儿担心，“掉下来摔碎了怎么办？”

钟凯民花了大约半分钟时间，仔细打量手中那枚刚从生产线上下来的初产蛋，随后肯定地说，“不会”。

他把鸡蛋抛得很高，每一次都稳稳地接住。然后我发现，他其实出手并不快。但看得很准，接得很稳。

生活在北京周边的人，从超市里买到的鸡蛋，平均每10枚里，就有8枚，蛋壳表面喷着两行以“德青源”3个汉字开头的一串编码。这行天书般的字符在绝大多数人眼里毫无意义，甚至，你可能从来不会注意到它们的存在。但对于46岁的钟凯民，这却是他和他创办于2000年前的北京德青源农业科技股份有限公司的立身之本。

“090731，是这枚鸡蛋的生产时间，接下来的12位编码，分别代表它的批号、序列号、质检员工号、鸡舍号、鸡笼号和产蛋鸡龄等信息。如果买到这枚鸡蛋的消费者发现它质量上有问题，我们就可以通过编码，从电脑中追溯到下这只蛋的母鸡。”钟凯民介绍道。

“你可以在市场上看到许多鸡蛋表面都有喷码，但是，那些喷码很多都不过是品牌的标志。真正做到像身份证一样提供完整信息的，我们是第一家。”德青源市场部经理张烜显然对此非常自豪。

一只蛋鸡出生130天到150天之后，才会生出自己的第一枚蛋。然而，放在我们手里的这枚有“身份证”的鸡蛋，却走过了更遥远的漫漫长途。

谁动了我的鸡蛋

踏上“卖鸡蛋”这条路之前，钟凯民的身份，是高能炸药专家。10年前，才30多岁的他，是单位里最年轻的司局长。“你呀，就是当官当得太容易了。”在他放弃公职下海经商后，一位当年的老首长到位于延庆的德青源生态农场视察的时候，曾带点惋惜对钟凯民说。

可是，钟凯民并不后悔自己的选择。在他看来，一切仿佛冥冥中自有

天意，所有的兜兜转转，好像都可以回到元点：童年，家乡，一个小男孩对一枚鸡蛋的美好回忆。

“我从小就酷爱吃鸡蛋。我的老家在湖南一个小城市，那时候，鸡蛋供应很紧张，一个家庭每个月只有一斤鸡蛋的配额，要吃到一枚鸡蛋，必须要有杰出的贡献才行。”钟凯民对我回忆道，“比如学习成绩不错，做了很多家务事，很听话，或是别的什么。”

钟凯民的母亲买鸡蛋的时候，总是刻意去挑小的。“一般一斤鸡蛋是八九枚，如果哪一天一斤可以买到10枚鸡蛋，我母亲就会非常高兴，回来跟我们说很久——因为多了一个可以分配的资源。”因为是家中的老幺，出于母亲的偏爱，钟凯民常常有机会多吃一些鸡蛋。这使得鸡蛋这种食物，在他心目中占据了非同寻常的地位。

然而，进入上世纪90年代，当工作后的钟凯民有经济实力买很多鸡蛋，而供应也不再受限制之时，这个酷爱吃鸡蛋的人，却发现，鸡蛋变得不好吃了。

“那时候我在青联（注：中华全国青年联合会），大家活动比较多，经常接触一些部委工作的朋友，一起吃饭的时候，就会说起一些还没有公开的信息：比如出口欧洲的鸡肉和虾查出有抗生素被退回来啦；以前每天向香港运送猪、牛、羊、蛋和蔬菜的三列火车，逐渐减少到两列，一列，甚至两三天一列，开得不那么正常啦；中国的鸡蛋，被检测出来里面含有铬……那时候大家还都很纳闷，铬是重金属啊，怎么会跑到鸡蛋里面去了呢？”

这些席间的闲谈和疑问，在1999年参观了河北省的一个农户养鸡场后，得到了印象极其深刻的解答。“鸡舍又臭又脏就不用说了，最不能忍受的是养殖户告诉我的那些关于饲料的事。”钟凯民说。

“蛋鸡的饲料主要有两部分，一部分是能量饲料，比如玉米之类的谷物；另一部分是蛋白饲料，提供蛋白质。”钟凯民介绍说。最好的蛋白饲料是豆粕，大豆提取豆油后得到的副产品。豆粕的蛋白质和赖氨酸含量很高，B族维生素丰富，是理想的蛋白饲料。但是，一吨豆粕的市场价是3000多块，贵的时候可以到5000多块。

“当时，全北京的鸡蛋都是在农贸市场里卖，没品牌，没生产日期，没标准，全都一个价。人们无从选择，买的就是一个价钱。”在这种情况下，用价格较贵的豆粕喂鸡，结果只有赔本。

“有没有便宜一点的？有啊，棉粕，2000多元一吨。有比棉粕更便宜

的吗？也有，菜粕，1000多元一吨。再便宜？有肉骨粉，猪血粉。还有没有更便宜的呢？那就是皮革粉了。”

在谷歌上搜索“皮革粉”，跳出来的第一个链接，点开，你可以看到下面这段文字：

“皮革粉的营养特点：蛋白质含量高。高温高压的水解皮革粉含蛋白质70%～82%，由皮革加工废水中提出的皮革蛋白粉含蛋白质54%～62%……”

钟凯民指出：“在广大农村里，有些农民使用皮革粉作为鸡饲料。皮革本身是没什么问题的，猪皮也是蛋白质，也可以吃，红军二万五千里长征的时候，也吃过皮带。但关键在于，制革的过程中，要加入大量的制革剂鞣革剂，里面的重铬酸钾、重铬酸钠，都是高致癌物。鸡吃了这样的饲料，那些铬金属残留，自然而然就都跑到鸡蛋里去了。”

人吃了有毒的东西会生病，鸡也不例外。“你有没有想过，在一些农村，人都吃不起药，鸡怎么吃得起呢？”钟凯民问我，“很简单，每一年，我们国家的抗生素厂，都会生产出药渣，里面青霉素土霉素链霉素，什么都有。以往要对这些药渣做无害化处理，现在好了，一些农民低价买过来，当预防性用药——咦，今天这鸡有点儿打蔫，那就抓一把，放在饲料里，一搅拌，给鸡吃。有没有作用？那么多抗生素在一起，肯定有点作用。鸡的病好了，食物链上端的人可就倒霉了。”

这样的例子，钟凯民还可以举出很多：为什么鸡蛋里会检出苏丹红？因为城里人还保留着过去对柴鸡蛋的美好印象，追求很黄的蛋黄，那么给鸡吃红色染料就行了；为什么会有二恶英？加工肉骨粉这些动物蛋白的时候没控制好，混进了机油或是温度过高，导致蛋白质变性，含有二恶英的蛋白饲料被鸡吃下去，便会转移到鸡肉和鸡蛋中；为什么会有三聚氰胺？要往鱼粉和肉骨粉里掺假，必须加更高蛋白的东西进来，了解了检测蛋白的方法，就可以用含氮分子高的三聚氰胺搞鬼……

“其实，鸡蛋这个东西，人们吃了几千年了，一直都没出问题，为什么到我们这一代突然变得危险起来了？有没有什么办法，改变这种状况？这就是当时我每天都在想的事。”钟凯民说。



鸡蛋的百年老店

因为工作关系，当年，钟凯民经常有机会出国考察。闲下来，他会去一些农场和超市转转。

“转得多了，我就发现，在欧美的超市里，没有散卖的鸡蛋，都干干净净装在盒子里，有农场的品牌，印着生产日期，标明大小号和各种营养成分。”这一下子触动了他。

因为住在中国农业科学院家属院里，钟凯民经常有机会接触一些农业专家，可以比较早地获得饲料、养殖、防疫等方面的最新研究结果。想做点什么事情的冲动，对鸡蛋的偏爱，加上“鸡蛋带壳，不需要牛奶那样复杂的后加工”，钟凯民和几个朋友商量一下，大家都拿出点钱，2000年前后，就在农科院的实验室里成立了一个小小的养鸡公司。生产出来的第一批鸡蛋，每斤成本比当时的市场价高出一倍多。

“我们算过账，鸡蛋60%的成本是鸡饲料。这个自己很难控制，必须随行就市。另一大块是防疫。俗语说，家有万贯，带毛不算。一场禽流感来了，做不好防疫控制，几万只鸡一夜之间就能死光。”钟凯民介绍说，河北就是一个惨痛的例子，“河北省是国内鸡蛋生产第一大省，最高峰时国内每生产7枚鸡蛋就有一枚产自河北，但因为主要是

家庭式散养，在禽流感的打击下，这几年萎缩得厉害”。

正因为这两个因素，即使在今天已经相当成规模的情况下，德青源鸡蛋的成本一直保持在8毛钱左右。

然而，这些“高贵的鸡蛋”在农科院小区里尝试卖的时候，却并不困难。

“十几年前，对于生活在城市里的人来说，所有人吃的东西基本上都是一样的。但事实上，从没有吃到有的吃，从饥饿型到温饱型，再到小康型，从只是追求吃得上饭，到追求吃得好一点，这是一个自然的过渡。中国这么大，消费跨度也很大，肯定有一大批人，宁愿花多一点钱，也要吃到好一点的东西。”钟凯民分析道。

于是，一轮接一轮的融资，规模不断扩大，直至今日，成为拥有300万只鸡、年产3.3亿枚鸡蛋的国内蛋业巨头。在下一阶段，还将在黄山建立新的养殖场，以实现在长江三角洲地区和珠江三角洲地区的扩张。

“在中国卖鸡蛋，其实并不困难。因为中国人本来就爱吃鸡蛋。”张烜说。

根据国际蛋品委员会统计分析师汉斯·温德豪斯（Hans Wilhelm Windhorst）2009年执笔撰写的《全球蛋品行业分析报告》，在2006年，中国的壳蛋年产量高达2532.6万吨，占全球壳蛋产量的41.4%。据估算，目前这一数字已进一步增长到45%。但是，中国的壳蛋出口却微乎其微，而且还是排名仅次于德国的全球第二大壳蛋进口国。这么多的鸡蛋，基本上全部被富起来的中国人自行消化。

这一点可以从中国居民营养与健康状况调查中得到佐证：1989年，城市人均日摄入蛋类15.8克，到1997年上升到31.6克，到2002年，进一步上升到33.2克。而在北京市进行的调查中，2004年，人均日鸡蛋摄入量就已经达到39.3克，相当于每人每天吃一枚鸡蛋。“我们的调查结果显示出特别明显的趋势。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、中国营养学会秘书长翟凤英在接受采访时指出，“当中国人手里有钱的时候，总是优先购买猪肉和蛋，相形而下，尽管营养学界和奶业花了那么大的力气去推广牛奶，看起来消费量好像翻了几倍，但落实到数字，还是很少。”

正因为如此，在有些人看来，钟凯民的扩张战略，在如今的市场竞争下，有时未免显得保守，“到现在为止，德青源的鸡蛋产量也只占到

全国市场的1%，而在美国，最大的鸡场市场份额可以占到11%”。



钟凯民明确表示，虽然市场上omega-3鸡蛋、柴鸡蛋、维生素鸡蛋等概念风行一时，但德青源会坚持依然用产蛋鸡的年龄和鸡蛋大小这两个最简单的标准区分产品线，鸡蛋中营养成分的差异，完全取决于不同鸡龄的鸡所产的蛋的自然规律：鸡龄较小的鸡下的蛋，个头不大，蛋黄相对蛋清的比例较高；鸡龄较大的鸡下的蛋，个头大些，蛋白质含量高些，胆固醇少些。如此而已。

“鸡蛋和鸡的营养有很大关系，你给它吃得好，鸡蛋的品质就会好。

天然鸡蛋里该有什么东西，就有什么东西，本来没有的，我们也不会去刻意添加。”钟凯民说。而这有很重要一部分原因是出于安全考虑，“我们的蛋白饲料一直是豆粕，为什么？因为豆粕很难掺假，要做得和豆粕一模一样，还要满足43%的蛋白率的要求，不那么容易。理论上，给鸡喂鱼粉，就可以提高鸡蛋中Omega-3脂肪酸的含量，但现在的鱼粉市场太混乱，很难买到真东西，那我们就宁可放弃”。

与在规模扩张上的相对保守相比，最近，钟凯民心有旁骛，考虑得更多的问题，不是鸡蛋，而是鸡粪。

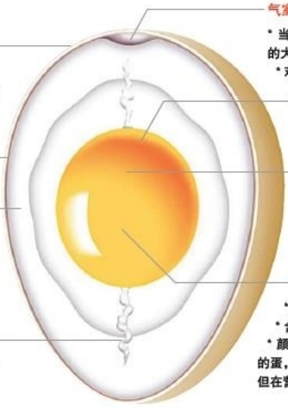
一只蛋鸡一年中大约可以排出36.4公斤的粪便，以及大量废水。如果不妥善加以处理，会造成严重的环境问题。一个典型的例子是新加坡。今天，新加坡是全球第五大鸡蛋进口国，在亚洲排名第二。但事实上，在上世纪70年代以前，新加坡并不以进口为主，自身的蛋鸡业发展很快。这很快引发了严重的粪便处理问题，使得当时的新加坡政府下令，禁止畜牧业生产，尤其是在海峡地区。时至今日，新加坡超过95%的鸡蛋从邻近的马来西亚进口。

300万只鸡，每天产生212吨鸡粪，用10吨的卡车拉要20车，自行发酵处理的话，很难做到气味不外溢，怎么办？

张烜介绍我们认识了王九章，德青源沼气发电厂的厂长。王九章对我们介绍说，动工兴建于2006年9月的这个发电厂，每年可以处理7.7万吨鸡粪。来自养鸡场的鸡粪通过密闭管道运到地下集粪中心，在那里稀释、沉沙、匀浆、发酵、脱硫，生成的沼气直接输入两台GE颜巴赫燃气内燃机，转化成电能。今年4月9日第一次并网发电成功后，每天可以发电4万度，可以满足2万多农户的家庭日常用电。而每年生成沼气后余下的18万吨沼渣和沼液，作为有机肥无偿提供给延庆当地的农民。仅此几项，每年就可以减少约9.5万吨碳排放。

“生产鸡蛋其实是一件很简单的事。做食品产业，不像做电脑，做手机，跟不上潮流，很快就被淘汰了。鸡蛋这东西，人们一代一代地吃，只要不在品质上玩花样，做成百年老店应该是没问题的。”钟凯民说，这是他最常对员工说的几句话之一。

鸡蛋剖面图



蛋壳

* 红皮蛋和白皮蛋从营养成分上并无差别
* 蛋壳表面有 1 万多个可以“呼吸”的小孔，异味和细菌可能乘虚而入，所以一定要放在冰箱中独立的蛋盒中保存

蛋膜

* 蛋膜是鸡蛋抵御外界细菌的第二道防线

蛋白

* 含有 3 克蛋白质、大部分核黄素和水分
* 约占鸡蛋总重量的 2/3
* 食品中最符合人体氨基酸比例的蛋白质
* 在营养学上作为评价其他食物蛋白品质的参考标准

卵黄系带

* 连接蛋白和蛋黄。鸡蛋越新鲜，卵黄系带越明显。

气室

* 当鸡蛋从鸡体内产出后，由于热胀冷缩，在鸡蛋的大头一端形成气室
* 鸡蛋越新鲜，气室越小

蛋黄膜

* 保持蛋黄完整。鸡蛋越新鲜，这层膜越结实

胚盘

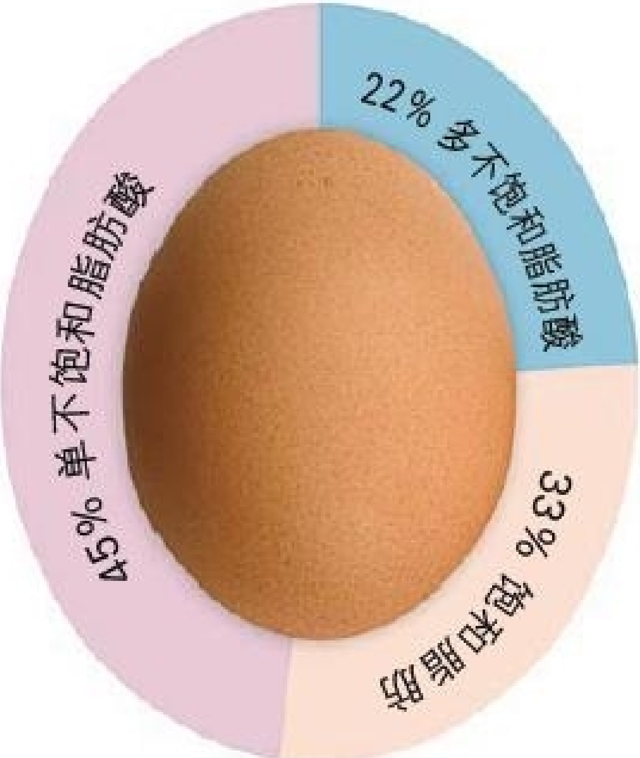
* 位于蛋黄表面，略为凹陷之处
* 是精子进入的通道
* 目前市场上能买到的鸡蛋均未受精，也即是说，用它们孵不出小鸡

蛋黄

* 鸡蛋所含的大部分维生素和矿物质都在蛋黄里
* 含有 3 克蛋白质和不饱和脂肪酸
* 颜色深浅只与鸡的饲料相关——喂麦粒的鸡下出的蛋，蛋黄颜色较浅，喂玉米和苜蓿的，蛋黄颜色深。但在营养成分上没有区别。

（资料来源：加拿大蛋农协会）

了解你吃的蛋



0 反式脂肪

数据来源：国际蛋业协会（IEC）

你好，胆碱！

鸡蛋是胆碱的最佳食物来源之一（其次为大豆、菠菜、甜菜和全麦制品）。一个L号鸡蛋含有约140毫克胆碱，约占中国居民膳食营养素每日推荐摄入量的30%。胆碱是构成细胞膜的重要成分，能够增进大脑机能，抑制炎症反应，预防心脏病、骨质疏松和乳腺癌。尽管人体可以自行少量合成胆碱，但却远远不够，必须从食物中摄取。随着年龄增长，胆碱缺乏的问题会变得日益严重。发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究表明，当无法从食物中获取胆碱时，77%的男性、80%的更年期后女性和44%的更年期前女性会出现脂肪肝或肌肉受损的症状。

蛋的家族

营养成分	鸭蛋（70克/个）	鹅蛋（144克/个）	鹌鹑蛋（9克/个）
热量（卡路里）	130%	266	14
脂肪	15%	29	2
饱和脂肪	13%	26	2
胆固醇	206%	409	25
碳水化合物	0%	1	0
蛋白质	18%	40	2
维生素 A	9%	19	1
维生素 E	5%	9	0
维生素 B_1	7%	14	1
核黄素	17%	32	4
维生素 B_6	9%	17	1
叶酸	14%	27	1
维生素 B_{12}	63%	122	2
泛酸	13%	25	2
胆碱（毫克）	184%	379	23.7
钙	4%	9	1
铁	15%	29	2
锌	7%	13	1
硒	36%	76	4

（资料来源：美国农业部食物营养信息中心）

有机牛奶从哪儿来

◎俞力莎　鲁伊



荷兰夫妇Cees和Adrie Zijp的有机牧场内，80头奶牛每年可产50万升有机牛奶

王占利接受采访时，出示了一份由北京市质量技术监督局颁发的《有机生鲜乳生产技术规范》，起草单位上赫然写着：中国农业大学，北京归原生态农业发展有限公司。这位农民企业家颇为自豪地告诉我们，从今年7月份开始，他们公司的有机奶生产技术规范已经正式成为北京市地方标准。

他一边说着，一边打开了一盒全脂酸牛奶，“看，光滑得跟镜面一样”。他把盒子整个倒过来，凝脂如玉的酸奶在里面纹丝不动，“浓度高，倒不出来”。

想做“特殊奶”的奶牛场

归原公司的前身是一个很小的集体奶牛场，奶牛存栏量只有76头。

1998年搞乡镇企业改革的时候，王占利花50万元买断了76头奶牛的所有权，并以每年5000元、10年一个递增的价格租下了奶牛场的土地。那会儿的牛奶并不好卖，王占利还清楚地记得，当时延庆的八达岭乳品站给出的收购价仅仅是每公斤七八毛钱。

奶牛场的第一个机遇发生在1999年，北京市政府出台了一项养牛贴息补助的政策，王占利借着这个机会开始大批量地买牛。到了2001、2002年，他已经拥有了1000头奶牛，1200头肉牛。奶牛场的规模上去了，原奶的销路却成为一个让人发愁的问题。三元、伊利、蒙牛都不太喜欢收购本地奶，王占利给蒙牛的奶站送了几次奶，都因为"有异味"而被退回来了。这种情况让他忧心忡忡，觉得养牛这条路要继续发展下去太难了。说到这里，公司党委书记、妻子王秀梅插进来一句："当时挣钱主要是靠倒卖牛，是一种不正常的盈利模式。"

不甘心就此放弃的王占利萌生了一个想法，希望能通过做"特殊奶"、"生态奶"来解决牛奶的品质问题。2004下半年，一次偶然机会让他认识了中国农业大学的李胜利教授。经过咨询，他得知了"有机奶"的概念，心动不已。

中国农业大学中美奶牛研究中心推广主任杨敦启则对本刊记者说："中国农大研究有机奶已经很多年了，有机奶的生产建设体系在理论上已经成立，但是还需要一个实体经济模式来支持和验证体系的完善程度、有效程度。因此，李教授的研究团队也一直在寻找一个合适的牧场来进行实践。"

双方一拍即合。于是2004年9月，王占利注册成立了归原生态农业发展有限公司，并在李胜利教授的牵头下，与来自农大反刍学院、食品科学与营养工程学院的专家共同成立了有机奶课题组，正式开展有机奶生产体系的规划建设。



从事有机奶生产的农民企业家王占利

有机认证，从土壤开始

生产有机奶远比想象的要困难得多。有机奶的最大特点是纯天然、无污染，在其生产和加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质，因此，从饲料作物的土壤环境开始，就必须经过严格的认证。本来养牛的要求是“本地化”，即用本地的饲草喂养牛群。但是当时延庆还没有经过认证的有机地，王占利只能从东北的291农场购进饲料。饲料来源勉强解决了，他又发现了一个新问题，自从喂上了有机料，奶牛的产奶量急剧减少了，从原先的22～23.5公斤，一下子下降了八九公斤。王占利和李胜利教授反复探讨，做了很多试验，终于发现是因为饲料种类过于单一，从东北购进的有机饲料也只有玉米、大豆、麦芽秆三个品种。

延庆康西草原是国家级生态示范区、北京生态涵养发展区，在这里培养有机地具有得天独厚的自然条件。于是，从2006年开始，王占利开始尝试在本地承包土地种植有机饲料。头一年，他就承包了5000亩玉米，3000亩紫花苜蓿，此后逐年扩展，到目前为止，承包的饲料地一共达到2.8万亩，全部经过了有机认证。饲料品种实现了多样化，有粗草，包括羊草、紫花苜蓿,有精料，包括玉米、玉米豆、土豆、大

豆、麦芽秆，还有李胜利教授特别调配的小料等。

李胜利教授在接受采访时也提到："牛奶成分，尤其是乳脂率，受饲料影响很大。传统饲养都是粗饲料加精料，这种情况下如果粗饲料质量很差的话，乳脂率会偏低。国内外大量的研究都表明，如果使用优质牧草，如苜蓿、羊草等，乳脂率就会大幅度提高。另外，乳蛋白率虽然受遗传影响更大，但是饲料也能对其产生一定影响，要获得较高的乳蛋白率，精料中必须含有优质蛋白。"

一般说，2.8万亩有机地产出的饲料刚刚好能够供应养殖中心670多头奶牛的需要。为了避免天旱影响饲料产量，王占利还在内蒙古白旗租了1万亩备用地。

670头奶牛的福利生活

在王占利的养殖中心，奶牛们享受着特殊的福利生活。它们卧在松软舒适的沙床上，吃着无污染的有机饲料，喝着水温常年保持在9～16摄氏度的地下矿泉水。4000平方米的奶牛运动场上，每天定时播放着舒缓的音乐。音乐有助于奶牛放松心情，这不仅能够提高奶牛的产奶量，还能够有效防止奶牛因为精神紧张而在体内分泌激素，影响牛奶品质。牛生病的时候，所采取的治疗方式也有异于常规养殖，多数都采取调养方式，使用中药治疗。譬如，进入炎热的夏季后，奶牛很容易产生热应激反应，影响健康和产奶量。王占利就让人种上了薄荷，收割后给奶牛喂养。"薄荷是一种很好的中草药，用来预防奶牛热应激反应，成分天然没有副作用，同时还能美化环境。"

奶牛的福利也在认证范围内，但是并没有强硬的指标规定，"我们是尽自己所能，让奶牛过上舒服的生活"。也许是因为亲历了有机奶生产体系的建设，王秀梅在言谈间总是不忘记向记者强调人与自然的和谐相处。本刊记者也看到，在《有机生鲜乳生产技术规范》上，"维护动物福利"被列为奶牛养殖的基本原则之一。

杨敦启主任认为："在有机奶生产条件下，考虑奶牛的福利较多，让奶牛快乐地产奶，这样出现乳房炎牛奶的概率就可以降低到零。"乳房炎是奶牛的高发病，常规的治疗方法是在奶牛患病乳房上直接注入抗生素，因此，在一定时期内抗生素会残留在牛乳中。牛奶中药物残留会危害消费者的身体健康，影响食品公共卫生，因此各国对抗生素在牛奶中的残留有严格限制。

目前，养殖中心的牛存栏量稳定在670～680头，分为4个品种：纯奶牛型的荷斯坦，肉牛型的西川塔贝和利母赞，乳肉兼用型的娟山。娟山牛是他们饲养的主要品种，这种牛虽然产奶量不高，牛奶的乳成分含量却特别高，乳脂率在5%以上，乳蛋白率能达到4%以上。常规饲养的奶牛经过6个月的转换期后，生产的牛奶方可作为有机奶出售，在转换期奶牛按照有机方式进行饲养，生产的牛奶为有机转换牛奶。归原的奶牛已经全部经过有机认证，年产有机原奶1500吨。

第一盒国产有机奶的诞生

王占利告诉本刊记者，虽然市面上还有好几种号称“有机奶”的牛奶品种，但是可信度都需要打个折扣。“生产有机奶重要的一点是必须有单独的生产线，普通原奶绝对不能进入有机牛奶的生产车间。”他解释道，“从同一个车间里出来的牛奶，你怎么还能区分说这些是有机奶，那些是非有机奶呢？”正是这一苛刻要求，让原本想走代加工路线的王占利犯了愁。找不到经过有机认证的生产车间，只能自己来建，光算这一笔投入就要1100多万元。骑虎难下之际，延庆县政府向王占利表示了支持，于是他又咬咬牙贷款购买了全套设备，在李胜利教授的建议下开始生产有机巴氏奶。

目前市场上的牛奶，根据加工工艺可以分为超高温灭菌奶（UHT奶）和巴氏奶，UH奶是利用135～150摄氏度超高温瞬时灭菌消毒，货架期一般都在半年以上，有的甚至能达到8个月。巴氏奶则是一种低温杀菌奶，必须在4～6摄氏度的条件下保存，货架期只有3到4天。“从各项参数看，低温奶营养成分更好，维生素A、E受破坏少，蛋白质变性少，一般温度超过130摄氏度，蛋白质就会发生变性，丧失生物活性。在美国、欧洲，低温奶在市场上的份额占到了80%～90%。”李胜利教授如是分析。

现在，最让王占利自豪的就是归原自行研发的快速降温技术。“在杭州开会的时候，老外说自己的技术用一个半小时到两个小时可以把奶温从38摄氏度降到4～6摄氏度。”王占利一听乐了，“你这太慢了，我们只要3到5分钟”。外商不肯相信，到了归原亲眼目睹后才信服，“已经有七八个国家的人来想和我合作了”。

有机奶的成本相当高，王秀梅指出：“就饲料这一项，拿玉米为例，一般的价格是每斤7.5毛钱，但是我们跟农户签订的合同是，每斤有机玉米的价格要高上30%到35%。另外，按常规养殖的饲料配比，3

斤料可以出1斤奶，但是我们现在到不了这个数。”

杨敦启主任从另一个角度给我们算了一笔账：“作为一个种养加销一体化的产业项目，有机奶产业链的每一个环节都大大提高了附加值，效益是非常可观的。像饲料的附加值提高了30%，生鲜乳的附加值则提高了一倍。现在王占利的有机原奶的定价是6块钱1公斤，这在某种程度上还是偏高了，因为我们国家的政策是对初级农产品免税，所以比较合理的价格应该是5块钱1公斤。而有机奶产品的出厂价格平均在8块钱1公斤，实际销售价格则达到了20块钱1公斤，当然，这和他采取的直销模式是有关系的。”他随即又补充了一句，“我们现在拿不到他的财务数据，但是按我们当初的理论计算，两年半应该就能回收成本”。

从2004年注册成立归原公司，到2006年4月获得国家有机认证机构对饲料基地、有机原料奶、有机奶牛养殖、有机牛奶生产流程的全程认证，最终到2006年9月第一批有机奶上市，王占利花了整整两年，投入了1800多万元。他表示，在研发有机奶的过程中，他和所有员工都秉持了一个信念：宁可倒掉一吨，不能让一盒奶不合格。

“变质奶”卖进了美国大使馆

有机奶生产出来了，要卖到什么地方去呢？一盒500毫升的有机巴氏奶，出厂价18元，批发价20元，零售价则可高达三四十元。尽管有机奶的成本确实要比普通奶高出50%以上，但这样高昂的价格在普通消费者心中，显然还是很难得到认可。杨敦启主任对本刊记者说：“根据有机奶的保质条件，我们建议他采取点对点的直销模式，锁定高端客户群。”

经过朋友介绍，王占利尝试着把有机奶送进了美国大使馆。使馆工作人员并没有立刻回复，而是让他一周以后再来，到时候再决定是否订购他的奶。第8天，王占利忐忑不安地来到大使馆，一个参赞将牛奶放在他面前，他一看傻了眼，包装盒胀包了，显然是变质了。怎么质量还是不行？他沮丧极了。一旁，翻译和参赞整整聊了10多分钟，最后却给了他一个出乎意料的消息：“他订你的奶！”说到这里，王占利不由得呵呵一笑：“当时‘轰’的一下，感觉真是180度的大转弯，那种心情哟。”参赞通过翻译向他解释，原来，使馆做了试验，在恒温下归原的有机巴氏奶只有7个半小时的保质期，酸奶的保质期也只有16个小时，充分说明产品没有任何人为合成的添加剂、防腐剂。王占利感叹，当时自己对有机奶还是不够了解，所以这么简单的事情却没有想明白。

通过各国使馆之间的互相宣传，王占利很快打开了有机奶的销售市场，除了来自使馆的订单，归原有机奶的销售网络还覆盖了赛特购物中心、太平洋百货、新光天地，以及JennyLuo、乐活城、绿叶子等有机食品超市。王占利一脸笑意："现在慕名前来买奶的人也很多。"不过，因为产量有限，归原接受的订单主要还是来自各国使馆，2008年占了70%，2009年因为经济危机有所下降，但是也占到了50%。"在超市卖的很少，主要还是起一个打品牌的作用。"王秀梅补充道。

不过，杨敦启主任还是不无遗憾地表示："由一个农民来驾驭市场化程度这么高的一个产品，他拓展市场和开发市场的运作能力还是受到了一定限制。像他每天生产3吨原奶，逢年过节可能供不应求，平时大概也就只能卖出一半，剩下的就只能按常规奶卖给三元、伊利。如果他开发市场的能力再高一些，从第一批有机奶上市发展到现在，3吨奶是远远不够卖的。"

五年计划

虽然王占利反复跟记者强调，因为受到有机奶生产技术条件的限制，归原现在的经营理念是"重质不重量"，但他还是踌躇满志地透露了公司刚刚出台的五年计划：准备用5年时间，将养殖中心的奶牛存栏量扩大到1万头左右，将延庆的奶牛养殖业统统纳入有机奶生产体系。

在归原的宣传长廊上，本刊记者还看到了一幅生态农庄的循环经济示意图。现在归原除了生产有机奶以外，还承担了一项有机犊牛肉的研发课题。"我们打算建一个生态餐厅，专门提供新鲜的有机红、白肉，并利用农庄的沼气发酵池向餐厅提供沼气燃料。"王秀梅一面描述着，一面沉浸在对未来的憧憬中。

最"镁"食物挑战赛



牛奶含有丰富的钙，但补钙不能光靠牛奶。欧美国家奶制品摄入量很高但骨质疏松问题依然严重，重要原因是动物性蛋白质摄入过高，蔬菜、豆类和全谷物的摄入量太少。柯林·坎贝尔在《中国健康调查报告》中指出，动物蛋白质会增加体内酸负荷，为中和这些酸，身体必须调动骨骼中的钙，使骨钙大量从尿液中丢失。此外，骨质强壮需要钙和镁共同作用，而牛奶中的镁含量微乎其微。镁从哪里来？请根据下面这份表格按图索骥：

食物（100克）	镁（毫克）	占每日推荐摄入量（%）
烤杏仁	286	81.7
烤腰果	260	74.3
全麦麦片	116	33.1
焯菠菜	87	24.9
煮黄豆	86	24.6
煮土豆	30	8.6

以钙之名

我们需不需要喝牛奶？尽管美国营养学界出现越来越多质疑牛奶的声音，但中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、中国营养学会秘书长翟凤英表示，对于中国人而言，钙不足仍是普遍存在的问题，而通过牛奶摄取可能是效率最高的方式。中国疾控中心的数据显示，1982年，中国城市人口每日平均牛奶摄入量仅有9.9克，到了2002年，也不过才65.8克。而在农村，20年的时间里，数字仅从每日7.3克上升到每日11.4克。作为对照，根据美国农业部对6871万学龄儿童的调查数据，美国儿童每日牛奶摄入量为300.4克。

翟凤英告诉本刊，豆浆的补钙效果远远不能与牛奶相提并论。根据2007版《中国居民膳食指南》，每天应当摄入相当于鲜奶300克的奶类及奶制品，这相当于干豆30克至50克的大豆及制品，听起来没什么，但在实际中，几乎没有人可以吃下这么多的豆制品。

为了获取100毫克的钙，选择脱脂牛奶，仅需摄入28.6千卡热量和数量可以忽略不计的饱和脂肪，但如果换成全脂酸奶，即使是无糖的，也要付出50.3千卡热量和1.7克饱和脂肪的代价。如果要达到中国居民膳食营养素推荐摄入量的每天800毫克钙的标准，便意味着额外的13.6克饱和脂肪——这可不是一个小数字。而且，与人们通常认为的不同，脱脂牛奶尽管口味清淡，但除了B族脂溶性维生素，其他营养成分都不逊色于全脂牛奶。

在摄入同等热量的前提下，奶酪和全脂牛奶补钙的效率接近甚至略

低，这主要是因为奶酪中乳糖的含量较少。对于存在乳糖不耐受问题的人，这是个福音。不过，奶酪中的饱和脂肪含量相当高，担心心血管疾病的人应该选择低脂的品种。

种类（1杯=244克）	热量（千卡）	乳糖（克）	饱和脂肪（克）	钙（毫克）	维生素D（国际单位）	核黄素（毫克）	蛋白质（克）
全脂牛奶	146	12.83	4.551	276	98	0.447	7.86
2%低脂牛奶	122	12.22	3.067	285	105	0.451	8.05
1%低脂牛奶	102	12.69	1.545	290	127	0.451	8.22
脱脂牛奶	86	12.47	0.287	301	100	0.343	8.35
无糖全脂酸奶	149	n/a	5.135	296	视品牌各自不同	0.348	8.50
低脂果味酸奶	238	n/a	2.063	384	视品牌各自不同	0.449	11.03
车达奶酪	983	0.56	51.460	1759	29	0.915	60.76
马苏里拉奶酪	732	0.17	32.090	1232	n/a	0.691	54.09
布里奶酪	815	n/a	42.480	449	n/a	1.269	50.63

（资料来源：美国农业部食物营养信息中心）

新素食主义

◎鲁伊



余力

你应该为环保吃一天素，为动物爱心吃一天，再为自己的健康吃5天

为了安全的素食

见到余力的那一天，他穿着件花衬衫，看上去好像刚从哪个海滩度假回来。在北京的素食圈里，人称“余博士”的他以理论家著称。不过，余博士的“博士”和林光常博士的“博士”可不是一回事，成为国内第一家完全不用动物原料的素食餐厅“维根小屋”的老板之前，他是上海中科院光学精密机械研究所的光学博士，先后在华为和西门子工作，当过《光纤通信》杂志的主编，“手里有10个国家专利”。

维根小屋的英文名字是Vegan Hut，余力本人，也是一个不折不扣的Vegan。在通常的译法中，Vegan被翻成“严格素食主义者”或“纯素主义者”。按照国际素食协会（International Vegetarian Union，IVU）的定义，一个人必须从食物中摒弃所有的动物肉（肉、家禽、鱼和海鲜）和动物产品（蛋、奶），不吃蜂蜜，不使用动物制品（真皮、丝绸、羊毛、羊毛脂、明胶等），才有资格被称为严格素食主义者。

然而，一见面，余力先十分严肃地澄清：“我不喜欢素食主义这个提法，我觉得，蔬食要更合适一些。我是蔬食主义者，你也是蔬食主义者，人人都是蔬食主义者——谁不吃菜呢？”

在余力看来，唯一区别只在于比例。他是百分之百的蔬食，有人是百分之七十，还有人是百分之五十。他的理想和使命，就是让那些百分之七十、五十的人，都可以向更多摄取植物性食物、少吃动物性食物的方向往前迈一小步。

在以往的概念中，许多素食主义者选择吃素的原因，不是因为宗教信仰，便是出于动物保护主义。但余力并不这么想。他认为，时至今日，吃素排在第一位的理由，是为了自己的安全与健康。

“这二三百年来工业的发展，人和自然的关系实际上已经处于一个极度失调的状态。工业化的养殖，使食品安全出现了很大的问题，最突出的，就体现在肉上面。”余力说。

余力指出，人们经常会担心，蔬菜有农药残留问题。但事实上，肉食的农药残留问题远比蔬菜更严重。

“现在，全世界的农田都在使用化学品——肥料及农药。农田里喷洒DDT作为杀虫剂。由于是动物吃的，人们对农药的危险性不重视，往往直接用有农药毒的饲料喂动物……动物吃进含残余DDT及其他农药的青草或其他植物后，这些毒物积留在动物脂肪中，难以排除……不断累积的结果，使动物肉中含DDT的量为蔬果及绿叶蔬菜的30倍，农药含量为植物的14倍，乳品为5.5倍。人吃肉、蛋、乳品的时候，就把这些高剂量的DDT等农药，全部移入人体内。据研究报道：一位是肉食者，一位是蛋奶素者、一位是素食主义者，三个人身上所含的农药比例，是15：5.5：1。吃肉的人身上所含的农药残留是吃素人的15倍。”在维根小屋的博客上，余力这样写道，“（毒素）在肉的美味的掩护下，进入人的体内，在人不知不觉中，它们张开利牙，破坏着人们的身体，到一定的时候，健康就一去不复返了，就算醒悟，也为时已晚了。”

为了健康的素食

最近，余力正在进修一门课程——素食营养学。教授这门课程的人，是美国康奈尔大学教授柯林·坎贝尔（Colin Campbell）。如果这个名字让你感觉有些陌生，那么，“中国健康调查”（The China Study）的主持者呢？这项上个世纪80年代由康奈尔大学、牛津大学和中国预防科学医学院联合开展的生物医学研究史上规模最大、最全面、以人为研究对象的膳食、生活方式与疾病之间关系的研究项目，在调查了中国24个省65个县的膳食、生活方式和疾病特征后，得出一个可以用一句话概括的简短结论：动物性食物摄入最多的人，慢性病最多，而以植物性食物为主的人群身体最健康。

“在这之前，坎贝尔在小白鼠身上做过一项很有趣的研究，他给一组小白鼠喂蛋白质占20%的饲料，另一组喂5%的蛋白饲料，然后给它们吃有高致癌作用的黄曲霉菌。结果只有摄入含20%蛋白质饲料的老鼠发生肝癌，5%组的，不管打多少黄曲霉素，曲线是不动的。他因此提出一个观点：到底是黄曲霉素是致癌物呢，还是动物性蛋白是致癌物？”余力说。

在人群中验证了坎贝尔这一猜测的，正是“中国健康调查”。这一调查有别于以往同类调查的关键在于，在西方国家开展的人群调查中，不管采取什么样的实验设计方法，调查对象摄入的都是营养丰富的西方膳食，也即是说，热量摄入的15%到17%来自蛋白质，其中80%来自动物蛋白。但在中国健康调查中的生活在农村的调查对象，蛋白质摄

入量仅占总热量摄入的9%到10%，而且只有10%来自动物蛋白。这使得他们的热量摄入虽总体上比美国人高，但蛋白质、脂肪和动物性食物的摄入量却少得多，而植物来源的纤维和铁的摄入量则相当高。最终得到的试验结果是惊人的：在血胆固醇水平低于90毫克/分升的人群中，肝癌、直肠癌、结肠癌、肺癌、乳腺癌、白血病、脑癌、胃癌和食管癌的发病率都显著下降了，心脏病、糖尿病等“富贵病”的发病率降低到了最低限度。

猜猜什么是导致血胆固醇水平升高的主要原因？所有学过营养学基础课程的人都可以告诉你：脂肪，尤其是动物脂肪。

根据联合国粮农组织的数据，从1950到2000年，世界人口从26亿增加到了60亿，但是肉食的产量增加了5倍，从每年450亿公斤增加到2330亿公斤。具体到中国人的头上，在过去的10年中，中国的猪肉产量从2400万吨增加到了4300万吨，出口极少，主要用于国内消费。根据中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、中国营养学会秘书长翟凤英主持的“中国健康与营养调查”所获得的数据，在大城市中，居民膳食中动物性食物的供能比已经高达42%。

然而，这么多的肉，真的让我们更快乐吗？当我们享用着红烧肉、牛排、汉堡包的时候，或许是的。但当我们的亲人甚至自身越来越多地受到各种慢性疾病和癌症的威胁时，答案还可以那么肯定吗？



香港绿色和平组织、香港有机农业协会联合在湾仔地区建立了有机蔬菜农贸市场，方便菜农直接向市民销售有机蔬菜

为了地球的素食

在维根小屋，除了有饭吃，还经常举行一些小规模的素食爱好者的聚会。在聚会上，余力经常会播放一个电影——荷兰尼古拉斯-皮尔森基金会出品的《肉食真相》（Meat The Truth）。这部片子中提到的一些数字，也许会让你大吃一惊：

畜牧业产生的温室气体排放占全球总排放量的18%，而全球所有交通工具的温室气体排放所占比例为13%；

一头牛一年排放的二氧化碳，相当于一辆中型汽车跑7万公里，可以绕地球一圈半；

生产1公斤牛肉需要7公斤粮食，人类种植的谷物有50%用于喂养牲畜，其中豆类高达75%，与此同时，在非洲和亚洲，还有近10亿饥饿人口；

如果每个美国人每周有一天不吃肉，一年就可以省下99.6兆吨碳排放，相当于一架客机在洛杉矶和纽约之间飞4600万个来回；

为了生产动物产品，我们需要比生产植物产品多达10倍的土地；

如果世界上所有人都像发达国家居民一样消耗同样多的肉食，需要有3个地球才能满足供给；

…………

“我经常对人说，和谐应该首先从蔬食开始。”余力说，“关于肉食或蔬食，我们不应该只局限于经济上、营养学上的讨论。如果你站在更高的层面，从道德、环境、动物福利的角度来看，想法也许会完全不一样。”

“从人类文明的角度，之所以会出现经济危机，其实是一个重新洗牌的过程。危机迫使我们改变，上升到一个更有爱心的社会。在一个更有爱心的社会，人们应该想到，我们的食物，也是我们的同伴。”正因为如此，余力坚信，从现在开始的未来5到10年，饮食的改变一定会形成潮流，而蔬食推广也会进入它的黄金时代。



2006年4月15日，在达·芬奇生日这天，动物福利组织PETA成员在卢浮宫前派发素食汉堡，宣传素食主义

渐进的素食

“从目标上，我是一个坚定的蔬食主义推广者，但从策略上，我是坚决的渐进主义者。”余力表示。虽然身为素菜馆老板，他从不建议人一夜之间变成素食主义者，因为可持续性太差。“有人看了《肉食真相》的片子，立地成佛，下决心再也不吃肉，结果吃了几天青菜，脸都吃得绿绿的，结果又放开。那么他一辈子再回过头来吃素，就很难。”

事实上，时至今日，健康饮食已经成为一门相当复杂的学问，“作为达到健康的手段的素食，更需要科学的东西作为后盾”。

余力最近的一项计划，是借助朋友的出版社，把柯林·坎贝尔推荐的一本名为《Prevent and Reverse Heart Disease》的介绍蔬食与预防心脏病的新理念的书翻译过来，以最快的速度影响中国人的饮食观念。

“中国的营养学家，没有一个是吃素的。出于习惯，他们只能一直在一个屋子里打转，而不知道这个屋子已经很有问题了。”余力说，“比如，大家以前都说，维生素B12只有动物性食品中才有，但事实上，

早已有研究发现，日本纳豆、啤酒酵母粉，都可以补充维生素B12。还有牛磺酸，很多医生都会说，没有一种植物是含有牛磺酸的，但这话其实只对了一半，应该是陆地上没有一种植物是含有牛磺酸的。如果把目光放到海里，你会发现，大量的海藻富含牛磺酸。”

“我从来不会对人说，只有吃素才会健康。素食是素食，健康是健康。健康有很多因素，社会的，心理的，饮食只是一个环节。但是，饮食的改变也会改变人的心态。我经常跟人开玩笑，你应该为环保吃一天素，为动物爱心吃一天，再为自己的健康吃5天，然后你就变成Vegan了。”

“10年之后，100年之后，这个世界上还会有人吃肉，这很正常。但我相信，比例会比现在少很多，我们的地球也会因此变得好很多。”余力告诉我。

全营养素食攻略

提到素食，很多人的第一反应就是营养不良。然而，根据美国饮食营养领域最权威的机构——美国膳食营养协会（American Dietetic Association，简称ADA）上个月刚刚公布的官方报告关于素食的立场声明书，真相并非如此。

在综合评价了此前与素食相关的上百个科学证据后，ADA专家委员会得出结论：均衡规划的素食有益健康，可以提供充足的营养，而且可以帮助预防和治疗某些特定的疾病——降低缺血性心脏病的死亡率，血脂和血压较低，降低罹患高血压和II型糖尿病的风险。素食适用于生命的各个阶段，包括女性怀孕和哺乳期，以及儿童生长发育期。

根据这份报告披露的数字，截至2006年，2.3%的美国成年人口——约490万人——宣称自己是素食主义者，约有1.4%的人是严格素食主义。这一年，美国加工素食食品（仿肉、豆奶、素食速食）的市场总额高达11.7亿美元，预计到2011年可达16亿美元。更有趣的是美国餐馆联合会2007年10月对1282名大厨进行的调查，71%的厨师认为，素菜“相当火”或“一直很受欢迎”。与之相对应，现在认为炸鸡“很火”的人只有17%。

研究者指出，鉴于过去的20年中，素食主义者已经成为如此庞大的一个人群，为了满足这些人的需求，无论是学术机构还是商业公司，都

在素食的营养问题上倾注了大量精力和金钱。在市场上已经可以找到各种满足素食营养需求的价廉物美的强化食品的前提下，素食主义者的营养状况比10到20年前有了极大改善。因此，一些老旧的研究结果和论断已经不再适用。

针对素食主义者最可能出现的几种营养缺乏，ADA的专家在立场声明书中分别给出了以下这些实用的意见和建议：

蛋白质

只要摄取种类和数量足够多的植物蛋白，即可满足人体对蛋白质的营养需求，而且不需要服用蛋白补充剂。谷物的赖氨酸含量较低，但通过豆类食品和其他膳食蛋白素来源，可以很好地加以弥补。

Omega-3脂肪酸

素食者膳食中所含的Omega-6不饱和脂肪酸通常很高，但Omega-3脂肪酸却较少。ADA专家建议素食主义者通过微藻类生物补充DHA，然后由自体将DHA合成为EPA。此外，适当摄取亚麻子、核桃、菜子油和大豆，从中获得ALA。

铁

植物性食品中的铁是非血红素铁，对抑制和促进铁质吸收的化学成分都非常敏感。植酸盐、钙、茶与咖啡或可乐中的多酚，都会抑制植物性铁的吸收，而水果和蔬菜中的维生素C可以促进铁吸收。此外，将豆类、谷物和种子制成芽苗菜，可以降低植酸盐水平，帮助补铁，而发酵过程也可以提高铁的生物可利用度。最重要的是，研究表明，身体在经过一段时间后，可以适应较低的铁摄入水平，通过增强吸收能力和减少铁流失来加以弥补。素食主义者的缺铁性贫血发病率与肉食者相同。尽管吃素的成年人体内铁的存量不高，但血清铁蛋白的浓度却在正常范围内。

锌

豆制品、豆子、谷物和干果是锌的良好来源。与铁一样，对食物进行浸泡、发酵和制成芽苗菜，可以减少植酸，增加锌的生物可利用度。柠檬酸一类的有机酸也可在某种程度上增加锌的吸收。

碘

有研究显示，对于不吃碘盐或海藻的严格素食主义者，可能会出现碘摄入不足。黄豆、十字花科蔬菜和红薯中含有天然的致甲状腺肿素，但对于碘摄入充分的健康人来说，不会导致甲状腺机能减退。

钙

奶蛋素食主义者的钙摄入量等于甚至高于肉食者，而严格素食主义者可能有缺钙风险。低草酸含量的绿叶蔬菜如小白菜、西兰花、大白菜、羽衣甘蓝以及强化了柠檬酸钙的橙汁都可以提供高生物可利用性的钙，豆腐也是钙的理想来源。芝麻、杏仁、干豆中钙的生物可利用性相对较低，但也在21%到27%之间。

维生素D

通过摄取强化维生素D的豆浆、米浆及橙汁，可以获得具有强健骨骼作用的维生素D。维生素D有两种，D-3来自动物性食品，由动物皮下的7-脱氢胆固醇经紫外线照射后转化而来，D-2来自植物性食品，由植物中的麦角固醇借助紫外线转化。尽管有研究指出D-2在保持血清25-羟维生素D的稳定性上可能不如D-3有效，但也有研究表明两者功效基本相当。如果通过日晒和摄取强化食品不足以满足维生素D的需求，则有必要服用营养补充剂。

维生素B12

素食主义者最常出现的营养问题就是严重缺乏维生素B12。未经强化的植物性食物中几乎不含活性维生素B12，而且，由于素食者膳食中通常富含叶酸，它可以掩盖维生素B12缺乏的症状，使得严重性被低估，直至出现神经系统症状。严格素食主义者应当摄取维生素B12强化豆浆或米浆、仿肉以及啤酒酵母粉，否则必须额外服用B12补充剂。

主食：筋道是有代价的

明明只吃了一点点，却很长时间都饱胀得不行，而且还会感觉疲劳、困倦、头昏眼花？或许，你应该从吃下的米饭、馒头或面包中找找原因。

英国营养学家帕特里克·霍尔福德在《身体会问你的500个营养问题》一书中指出，现代社会中，谷蛋白过敏症（又称乳糜泻）的发病率正在急剧攀升。在意大利，如今每160人中就有一人有谷蛋白过敏，而20年前每6000人中才有一人。令面粉筋道的关键——谷蛋白，正是罪魁祸首。

谷蛋白很黏，在肠道中不容易消化，但因为谷蛋白含量高的面粉做出的面包、馒头和饺子口感好且容易令人饱足，人们用杂交育种的方法，令现代小麦中的谷蛋白含量显著增加。然而，你的身体却有可能要为爽滑筋道的口感付出代价。

谷蛋白过敏通常发生于成年之后，一个原因是随着年龄增长，胃酸分泌量下降，不能很好地消化食物。如果摄入的蔬菜、水果不足且常吃精制面粉，谷蛋白在小肠内长期停留，就可能透过消化道壁进入血液，出现谷蛋白过敏。

蔬菜家族全家福



十字花科	西兰花、抱子甘蓝、圆白菜、花椰菜、生菜、大头菜、芥菜、萝卜	是异硫氰酸酯类、吲哚、硫氰酸和腈等抗癌成分的极佳来源
葫芦科	西葫芦、南瓜、倭瓜、哈密瓜、甜瓜	胡萝卜素和可溶性食物纤维的理想来源
豆科	紫花苜蓿和各类豆子	富含纤维、叶酸和蛋白酶抑制剂，有助于预防癌症和心脏病
百合科	芦笋、香葱、蒜、韭菜、洋葱、大葱	富含硫化物，其中蒜素和二烯丙基硫化物有抗癌功效
芸香科	葡萄、柠檬、酸橙、甜橙、橘子	维生素 C 含量很高，且含有柠檬精油和香豆素，这两种成分在动物实验中都表现出抗癌作用
茄科	茄子、辣椒、马铃薯、西红柿	成员最具个性。茄子中的茄碱可以强心、降压、抑制癌细胞和微生物，但过量可能中毒，未成熟的茄子和西红柿中茄碱含量较高
伞形科	胡萝卜、芹菜、香菜	胡萝卜是 β－胡萝卜素的极好来源，人体靠它合成维生素 A

调味品：以美食的名义低盐

每人每天的食盐摄入量不应超过6克。但实际上，北京市民平均每人每天摄入食盐15克，另加酱油29.8克（相当于6克盐）。即使是在口味相对清淡的南方，平均食盐摄入量也在10克以上。

盐其实有很多种，除了钠盐，钾盐和镁盐也可以满足你对咸香之味的需求。薄盐酱油和低钠盐，就是用部分氯化钾或氯化镁替代了氯化钠。它们的氯化钠含量比普通酱油和食盐低了一半以上，但咸度不会受到影响。不过，对于有肾脏疾病的人来说，钾盐不适用。

钾盐和镁盐的小缺点是略有苦味，且不易保存。其实，除了这招偷梁换柱之计，也有其他办法，让你吃得既健康又美味：

* 选用新鲜食材。新鲜的鱼、肉、蛋、蔬菜，不需要过多调和便自有鲜美风味，而且，维生素、矿物质含量也都更高。

* 调动其他调味料。与你分享一个星级酒店的大厨都知道的秘诀——只要一点点高品质的调味醋或调味酒，就能制造出强烈的香味。

* 巧用香料。当你想向煎鸡蛋上撒盐的时候，不妨换成黑胡椒。与盐不同，即使一次撒上半瓶胡椒粉，除了辣出眼泪，不会对身体有害。胡椒中含有的胡椒碱可以显著提高食物中营养成分的吸收率，单靠多放胡椒，你从一盘西兰花中吸收的维生素便可以增加一倍。

打造你的家庭菜园



3 月20 日，美国“第一夫人”米歇尔·奥巴马在白宫南草坪启动草坪改菜园计划

米歇尔·奥巴马都开始在白宫里种菜了，你为什么不可以？

种菜对地点的要求并不像你想象的那么高。中国营养学会秘书长翟凤英指出，只需要20平方米大的空间，就可以满足农村五口之家一年中对维生素C、维生素A和钙、铁、锌的全部营养需求，对于城市的三口之家，4平方米则可提供至少一半以上的蔬菜供应。

没有庭院也不要紧，天台、阳台和窗台都有相当大的开发潜力。最适合在家中种植的蔬菜包括九层塔、迷迭香、薄荷叶、秋葵等香草，香菜、小葱、韭菜、茴香、辣椒、菠菜、空心菜以及茼蒿等绿叶菜——与食根茎果实类蔬菜相比，绿叶菜的杀虫剂残留问题更严重。

家庭种菜的种子和园艺工具可在花卉市场或淘宝上买到，踏花行（www.tahua.net）网上集结了众多阳台种菜的“粉丝”，可以在上面找到许多实用的信息。

超市健康购物清单

已经被层出不穷的营养学名词搞得头昏脑涨？欢迎回到现实的物质世界！其实你无须记住那许多佶屈聱牙的术语，听从康景轩的建议，只要购物时带好下面这份清单，每天选择每组食品中的两到三样添加到三餐中去，就可以保证摄取到足够的纤维素、抗氧化物和Omega-3不饱和脂肪，以及其他均衡、有益健康的营养素。

食用油



橄榄油、
菜子油（也称芥花油）、
亚麻子油、
大豆油

主食



燕麦片、
全麦面包 / 馒头
糙米、全麦面条、
土豆

肉、蛋



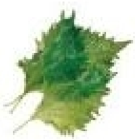
鲜鱼，最好是深海冷水鱼
鲜虾、蟹、
鸡、鸭、鹅、兔等白肉、
猪、牛、羊等红肉、鸡蛋

豆类



青豆、
菜豆、
红小豆、
黑豆、绿豆、
豌豆

蔬菜



胡萝卜、菠菜、
西兰花、番茄、
蘑菇、木耳、
青椒、洋葱、
海带、豆腐、豆芽、
大白菜、油菜

水果、坚果



草莓、蓝莓、黑莓、
梨、苹果、橙子、
香蕉、猕猴桃、哈密瓜、
柠檬、芒果、
胡桃仁、亚麻子

饮品



鲜榨果汁（含渣）、
绿茶、红酒、
清水、
脱脂牛奶、
汤（自家煲制）

乐活的生机与生意

◎鲁伊



为吸引更多家庭购买有机食品，美国Whole Foods Market努力压价让利

8月6日，这一天，北京最大的蔬菜批发市场新发地，西红柿最高卖到1块钱1斤，而在距离市中心几乎同样远的乐活城有机健康生活馆京顺路店，价签上的数字是：10.6元。

余崇正对此的回应是抄起一把水果刀。他从一堆看上去品相并不出众的西红柿里随手拣中一个，冲洗，剖开，于是，一个由紧实多汁的鲜红果肉与圆润饱满的黄籽构成的漂亮几何图案呈现于面前。

“我们从来不会说我们卖的有机西红柿比别人的更好，更有营养，所以就应该更贵。但是，用化肥、杀虫剂、催熟的西红柿，生产周期只要2个月，而我们的西红柿按自然规律，要长4个月。我们给它时间，让它长得饱满，长出一颗颗黄色的籽。就这么一点差别。”

这个留着小胡子的台湾人，表情里有一点小小的得意。

一场酝酿中的爆发

开张于2006年的乐活城，是目前北京规模最大的有机健康食品专营店，7家门店散布于CBD核心区高档公寓与顺义别墅区，2009年更将生意做到了深圳。余崇正是它的创始股东兼总经理。

余崇正的个人经历在此前的媒体报道中被戏剧化概括为“从卖计算机到卖‘土鸡’”：2004年，因为妻子怀孕，当时在天津赛博数码城当店长的他经常到朋友经营的之万农庄拿一些新鲜无农药化肥的鸡蛋蔬菜，从此迷上了有机生意。

但事实上，回到5年前，余崇正给自己的身份定义，只不过是“一群人里最擅长与人打交道的职业经理人”。

“乐活城有12个股东，除我之外有9个台湾地区人，1个大陆人，1个美国人。这里面有台湾最大出版社的老板，顶级家居店的经营者，大学教授，还有医生，大家各有自己的一片天。”余崇正告诉我，“当时正好我不想再过到处乱跑的生活，打算换一个职业跑道。现在乐活城的董事长也是最大的股东就找到我说，干脆我们一起来做（乐活城）吧。”





余崇正

要了解余崇正的这次看似突兀的个人职业转变，我们有必要将目光延

伸至更广阔的时空。从1995到2005年，美国有机食品的销售量以每年15%到20%的速度递增，约有40%的美国消费者开始选择购买有机食品。在这一大背景下，2004年前后，今天乐活城仿效的两大榜样——美国的Whole Foods Market和Trader Joe's，在经历了10多年缓慢的扩张后，呈现出井喷式增长。2004年1月，1992年在纳斯达克上市的Whole Foods Market第一次派发红利，用每股分红15美分的慷慨之举宣告自己的全面盈利；之后不久，又以并购7家Fresh & Wild超市的大手笔，大举进军大洋彼岸的英国市场。

1967年在加州帕萨迪纳开张的Trader Joe's，虽然在规模上略逊Whole Foods Market，但盈利能力却丝毫不弱。2003全年，它的210家位置相对偏僻、店面狭小的分店一共创造了21亿美元的销售额，平均每平方英尺销售额1132美元，是沃尔玛这类传统超市的两倍以上。更重要的是，在传统超市零售业巨头纷纷宣告盈利下降甚至亏损的大环境下，Whole Foods Market和Trader Joe's却逆市而上。根据美国《商业周刊》报道，从1990到2000这10年中，Trader Joe's的盈利增加了10倍。

与此同时，中国的情况也在慢慢发生变化。2004年10月，在国家环保总局有机食品发展中心成立10周年的庆祝仪式上，时任环保总局副局长的祝光耀公布了两个数字：2003年，国内有机食品产值接近20亿元，2004年有望突破25亿元。虽然此时中国有机食品的产量还不足总食品产量的0.02%，但根据有机食品发展中心主任肖兴基的预测，在未来的10年中，有机食品的需求量可能会增加30倍。

“以中国这么大的一个国家，本来是不应该这么早就出现这样的势头的。”余崇正告诉我。他指出，在全世界范围内，有机食品产业的爆发，都需要一个良性循环作为铺垫，“首先是经济水准的增长，人们手头宽裕了，有钱之后，第一件想的事是什么？一定是活得长一点。怎么做到呢？总不能天天吃大餐，而是要吃得好一点，吃的东西质量上高一些，然后要找营养师，找私人教练，想办法延长生命，好好享受自己的财富”。

“比如在台湾，有机食品店遍布大街小巷，有的甚至在很偏僻的巷弄。他们的消费者，往往就是住在附近楼上楼下的大爷大妈。他们首先有这个意识，其次有这个实力，在这种情况下，才会出来一批满足这些人需求的企业，整个产业也才能迅速发展成规模。”

余崇正坦承，中国大陆近20年来的稳定发展，造就了一大批富人和中产阶级，这是乐活城今天可以坐下来做有机生意的最重要原因。“全世界都看到中国的内需市场，这与经济实力和政治稳定是息息相关

的。如果打仗了，谁还会来关心什么有机食品？能填饱肚子、不吃草根树皮就很不错了。”

但是，对于近5年来国内有机食品产业的迅猛发展，余崇正认为，还有更深层次原因，那就是食品安全。“不断的负面新闻出来，迫使一般的老百姓也不得不关注食品的安全性，转向追求有机食品。营养还在其次，安心是第一位的——总不能吃死人吧。”正是因为这个原因，每一次食品危机的出现，从“苏丹红鸭蛋”到“三聚氰胺奶粉”，乐活城的生意都会上一个台阶。

贩卖信任和生活方式

时至今日，卖有机食品的地方，已不止乐活城。全国性的大型超市如家乐福、沃尔玛、华润，小规模的连锁店如北京的婕妮璐和上海的城市超市。当开在社区里的小菜店也开始出售盒装的有机胡萝卜，为什么还要到乐活城买东西？

对于这个问题，余崇正的回答是“对渠道信任和购物的感觉”。

“做有机这一行，最关键的是信任问题，而不是产品或价格问题。”余崇正说，“我跟你说这个西红柿是有机的，你如果相信，信的是我，是乐活城这个渠道。”

在余崇正看来，有机产品就像女人的化妆品，“有人在秀水街拿一瓶SKII要卖给你，50块钱，你相不相信？大多数人不相信，因为来源不对，即使这个东西本身可能的确是真的。大家都愿意去燕莎、新光天地、太平洋百货这样的地方买，因为你相信的是卖东西的这个地方”。

余崇正说，卖有机产品，最重要的原则，一定是“是就是，不是就不是”。

“目前全世界的有机市场，毕竟还是一个小众市场。不止是在中国，包括美国、日本、德国，全都如此。你既然是在做小众市场，何苦作假。这就像LV的包，来来去去买的不过是那么一些人，作假等于是在坑自己。”

保证来源的第一条，是自产自销。“乐活城里唯一一样不从别人那里采购的，就是蔬菜。”余崇正介绍说，所有蔬菜来自位于北京密云的

之万农庄和平谷的蔬菜基地，种菜的人是拿工资的雇员，这样可以保证他们不会为了追求产量而偷偷地施加化肥。面积2.2万亩的之万农庄，经过3年的考查评估，才拿到国家有机食品发展中心的有机认证。

在乐活城的货架上，可以看到印着“乐活氏”商标的谷物、果仁、药材、果酱和调味酱，这是乐活城向Whole Foods Market和Trader Joe's偷师而来的第二招：自有品牌。

Trader Joe's的自有品牌是这个倡导乐活风的杂货店最吸引人的亮点。只要光顾一次，便很难忘记那些趣致而明晰的品牌——Trader Ming's的亚洲风味，Baker Josef's的面包，Trader Darwin's的维生素，Joe's Kids的儿童食品，当然，绝对少不了大名鼎鼎的Charles Shaw廉价葡萄酒——每瓶只卖1.99美元。

“不做加盟店，强调当地采购，直接面对小规模的当地制造商，跳过中间环节。在生鲜产品上把毛利让掉，吸引消费者进来，然后在店面中创造一种轻松休闲的气氛，让你感觉在其中购物像一个‘雅痞’，这就是Trader Joe's的盈利模式。就算学不成全部，至少我们可以学一点儿。”余崇正说。

采购自各地供应商的“乐活氏”产品，首先必须有政府官方的有机产品认证文件。但这还远远不够。

“中国大陆目前有18家有机产品认证单位，每个都可以发有机认证标志，任何一家小印刷厂都能印。你信不信？信哪一家？”

解决办法是一处一处亲自跑，确定下来后，再签订一个被许多供应商戏称为“不平等条约”的合同——如果发现采购的有机食品作假，供应商要先行赔付50万元。

“这不是多少钱的问题，”余崇正表示，“而是你对自己的产品够不够自信。我们不能对消费者说，对不起，供应商骗了我，我只好骗你。做食品，必须要形成一个信任的良性链条，才能可持续发展下去。”

信任有用吗？直到现在，乐活城依然没能实现盈利，只在少数几个分店收支可以打平。但在人生的前一个10年中多次转换职业轨迹的余崇正似乎乐在其中，除了对有机食品产业的信心，还源自2007年的一次个人体验。

“从2006到2007年，我对有机一点概念都没有，也没有爱上这一行。

在我看来，无论是卖计算机还是卖‘土鸡’，都是在和人打交道，都不过是更快感知到消费者的需求并对此做出反应。”他说。

改变发生在2007年下半年。

“有一次，我回台湾参加一个健康产品展会。你知道，卖保健品的有一个惯常的操作模式，就是先恐吓你，搞一台仪器，帮你免费检查一下身体，结果出来，肝不行胆不行胃不行心脏不行，这里那里全都不行。怎么办？我这里有药，吃下去就好了。”

那一次，余崇正碰上的是一种宣称可以通过身体投影检测健康状况的新仪器。“戴上耳罩，屏幕上就会立刻出现一堆五颜六色的点，绿点最好，黑点最糟糕。卖药的人拿过一小瓶药放在有黑点的部位上，一下子，黑点就没有了，还蛮唬人的。”

余崇正很想知道这个把戏是怎么玩的，于是就去排队。“前面的人，照完全部是乌漆麻黑，轮到我，咦，只有不多的几个黑点。后面的人说了，这家伙肯定是托儿啊。卖药的人也很惊讶，反复问我，你是不是吃了什么保健品？是不是经常锻炼？我心里嘀咕，哪里有的事，倒是店里卖不掉的剩菜，扔了可惜，拿回家吃了不少。”

“后来我就开始感觉到，做这种建立于信任分享而不是钩心斗角的工作，用健康的生活方式改变自己和身边的人，真的还不错。”



在北京乐活城采购的顾客

余崇正反复强调，健康是所有人追求的目的，有机食品只是其中一个手段——正如有机的垃圾食品一样是垃圾食品。但如果每一个人都在有选择机会的时候向天然有机的方向稍微倾斜一些，改变的就可能不只是自己，还有整个食物供应链。“只要有1/10的人愿意多花一点钱，选择那些真正按照生产周期天然长出来的食品，被农药和化肥变懒、习惯速成方式的生产者就会有变化，中国的农业，就可能经历一个天翻地覆的改变。”

有机生活小窍门



最有必要购买的**12**种有机蔬果

美国农业部进行的调查表明，即使在清洗之后，一些蔬菜和水果携带的农药残留依然高于其余。在对超过10万种美国政府对农药残留的测试报告进行分析后，非营利性组织环境工作组（Environmental Working Group）2006年推出了蔬果界的“十二恶汉”，并提出建议，只要有可能，最好购买它们的有机品种，虽然可能会为此增加约50%的开支，但为了健康，还是值得的。

柿子椒　芹菜　土豆　菠菜　苹果　樱桃

进口葡萄　油桃　桃子　梨

覆盆子　草莓

（注：大多数绿叶蔬菜也适用这一标准）

这些钱你可以省了

感谢它们的“厚脸皮”，农药很难对以下5种水果和7种蔬菜的可食用部分施加影响。此外，西兰花和白花菜这类十字花科的蔬菜通常可以很快地将农药清除。

香蕉 猕猴桃 芒果 木瓜 菠萝

西兰花 白花菜 玉米 洋葱 豌豆 芦笋 牛油果

最没必要的开销

有机海鲜。商家可以给野生或养殖的鱼虾打上有机商标，但这并不意味着它们就更安全。汞和PCBs（多氯联苯）超标才是最大的问题，而这也可能发生在有机鱼虾上。关键在于鱼的种类和摄入量。

第二章　超级水果



超级水果秀

◎鲁伊

几乎是一夜之间，“超级水果”（superfruit）这个2004年前后开始在美国变得炙手可热又蔓延至日本、英国和北欧的概念，在这个夏天，刮起了一阵中国旋风。

即使你还没有听过超级水果的说法，但对于生活在北京、上海和广州的人来说，一场突如其来的“蓝莓热”却已经近在眼前。2007年，王家卫的电影《蓝莓之夜》在国内上映时，绝大多数中国人还只闻其名、不见其形的蓝莓，成为一种为营养学家大力推荐、为时尚人士狂热追捧的水果新贵，迅速在高端水果消费市场中站稳了脚跟。以往只在高档超市的外国食品货架中偶得一见，主要以果酱、甜点和速冻形式呈现的蓝莓，如今被装在125克包装的透明塑料小盒里，鲜活地走进有机食品和保健品专营店，走进家乐福和沃尔玛，也走进农贸市场里的水果摊。与之相伴的，则是各种蓝莓果汁、蓝莓酸奶、蓝莓酒、蓝莓果干的广告，频繁地出现在电视里、报纸中、公共交通工具上。在京城这几年新兴中产阶级聚居区之一的太阳宫，最繁华的一条马路上，

不到100米的距离，便是两家新开张的蓝莓产品专营店，密度仅次于房地产中介公司。

蓝莓好吃吗？虽然食无定味，适口者珍，但即便是经过精心选育的优良品种，蓝莓相对于传统的水果如苹果、柑橘和香蕉，也嫌过于酸涩。对甜美的追求，本是人类漫长进化历程中的“基因”本能，因为那甜味的源头——糖——对于生活在非洲丛林中的人类祖先来说，意味着维持生命的宝贵能量动力。而蓝莓独特的蓝紫色，也在挑战着人类百万年来形成的食物审美观。在哺乳动物中，人类拥有异常敏锐的红色视觉，因为那鲜艳夺目的红色、橙色和黄色，代表着成熟的果实。与之相对应，蓝紫色则被更多地与危险和苦涩相关联。

事实上，这种对传统水果口味和审美习惯的颠覆，在对于大众来说过于科学化和艰深的“抗氧化”概念卖点之外，几乎成为识别超级水果们的一个共性：莓类浆果通常相当之酸，石榴和山竹的果皮苦涩不堪，猕猴桃的外表毛茸茸甚不讨好，至于被炒作到神乎其神的诺丽果，在《洛杉矶时报》记者艾米丽·索恩（Emily Sohn）的描述里，“无论是看上去还是尝起来，都跟大便差不多。如果不是制成果汁，很难相信有人愿意下咽”。

在惯常的叙述中，超级水果的流行，常常被归因于日益受困于衰老和与衰老相关的各类疾病的现代人对于健康的主动追求。“抗氧化物”、“多酚”、“类胡萝卜素”、“花青素”、“白藜芦醇”……这些令人费解的科学术语反而成为被追捧的关注点，媒体、水果产业和一些所谓的健康专家充满热情地宣传着超级水果“已经为科学所验证”的神奇魔力——抗衰老、抗癌、预防心血管疾病、有益视力，而公众则被描述为一群人数日益增加的、随时愿意打开钱包、为更健康的食物和生活方式埋单的人。

然而，当我们追根溯源，探寻超级水果流行的原因所在，越来越多的证据显示，上面那些，并非是真相的全部。在资本横流的后现代社会，人的需求已经越来越商品化。我们以为自己迫切需要的、愿意为之付出更高代价的许多东西，其实投射的，并非是自己的欲望，而是商业力量在不知不觉间加诸我们的已被扭曲的价值观。

尽管来自异国他乡、以往不为人所知的超级水果们常常被冠以“大自然母亲的馈赠”这样的形容词，但事实上，“超级水果是被有意制造出来的，而不是从树上凭空长出来的”。《新营养商务》（New Nutrition Business）杂志主编、《成功超级水果战略》（Successful Superfruit Strategy）一书作者、著名食品行业分析专家朱利安·梅乐廷（Julian Mellentin）对本刊记者指出。超级水果的流行，是一场精

心策划的合谋，只不过，这一次，共谋者的队伍里，多了许多来自科学界的声音，让它显得格外权威可信。

在梅乐廷看来，作为一种挑战传统水果口味审美习惯的水果，蓝莓在一个国家或地区的开始流行，最重要的是它的象征意义。“作为迄今为止在全世界最成功的超级水果的代表，蓝莓是一个符号。”梅乐廷说。在这个符号的背后，是产值高达数千亿美元的全球水果产业势力范围的重划，是一场水果新世界与旧世界体系此消彼长的斗争，更是现代人在科学、健康、财富、政治的多方角力中，在现代生活方式的利弊共存里纠结挣扎的现实困境。

尽管直到这个夏天，大多数中国人才第一次听到超级水果这个概念，但事实上，早在17年前，当中国的果园面积超过643万公顷，产量突破3000万吨大关，双双跃居全球首位之时，这一场超级水果的世界大战，就已经埋下了伏笔。

超级水果大战中的中国角色

◎鲁伊



北京新发地批发市场的水果供应量已经占到全市水果总需求量的80%以上，进口水果90%以上

> “中国水果对美国水果的赶超是有目共睹的。”台湾地区最大进出口水果经销商馥农企业大陆分公司馥鸿实业总经理董宝全在接受本刊记者采访时表示。10年以前，这种赶超还仅仅是数量上的奋起直追，但在最近几年，已经扩展到了品质之争。

4个数字

在我们开始谈论什么是超级水果之前，有必要先了解下面的几个数字。

第一个数字是3。

这个数字，源自美国宾夕法尼亚大学营养学系的一项研究。在追踪调查了上万名生活在不同国家、不同社会经济地位的人的饮食习惯后，研究人员发现，大多数人，每天摄取的食物不管热量高低、种类多少，只要平均重量达到3磅——约等于1360.77克，便会感到饱足而停止进食。有趣的是，在非洲丛林里的调查发现，3磅，差不多也就是一只猩猩一日所能获取到的食物总量。

第二个数字是77。

这个数字来自日本。根据2004年日本全国营养调查的结果，即使是以膳食结构健康合理闻名于世的日本人，在20岁到49岁这一最具有消费能力但也最繁忙的人群中，水果的平均每日摄入量也仅有77克。而且，从总的趋势上看，1975年以来，日本人的水果消费量实际上在逐年递减。钱？不是问题。供应量？也不是问题。时间是关键。人人都知道应该多吃水果，但传统的水果品种和它们的食用方式越来越无法同高节奏的现代生活合拍，这几乎已经成为水果产业里的共识。在美国，尽管农业部和疾病预防控制中心每年投入数百万美元用于倡导“每日五蔬果”的健康生活方式，而水果产业在自我营销上也已经到了花样百出的地步，但从1998年之后，人均水果消费量便一直保持静

止，而且比例越来越多地向水果深加工产品这一端倾斜。

第三个数字是30%。

这个数字，来自《成功超级水果战略》一书作者朱利安·梅乐廷（Julian Mellentin）向本刊记者做出的一个“相当保守的估算”：在未来相当长的一段时间里，以蓝莓、石榴、蔓越莓为代表的超级水果的全球市场份额，将以每年30%的速度递增。与之相对应的，则是苹果、柑橘和香蕉这些传统水果品类已经相当明显的下滑颓势。值得注意的是，“在一些新兴市场，超级水果的扩张幅度可能是300%，甚至3000%”，正如2004年前后，蓝莓在美国、日本、英国所曾经创下的惊人热销纪录。

最后一个数字，是1.2亿。

这个庞大的数字，是2009年中国的水果总产量：不计瓜类，全年合计1.2亿吨，位居全球第一。自1993年以来，中国已经在这个第一的位置上稳稳地坐了17年。目前排在第二位的印度和第三位的巴西，产量分别为6000万吨和4500万吨。而美国这个传统上的水果大国，虽然产量近年来一直在3000万吨上下浮动，种植面积却在逐年减少，目前尚不到中国的1/8。尽管直至今日，中国水果依然以内销为主，但在2009年，中国的水果出口达到了历史性的550万吨，正在向全球水果出口总量和金额第一的位置发起猛烈冲击。

所有这些数字，交织在一起，指向“超级水果从哪里来”这个问题直至今日仍罕为人所提及的一个答案：中国和美国的全球水果霸权之争。

中美水果战

早在1995年，尼尔森公司发布的一篇全球水果产业预测报告中便写道，“中国果农将是美国水果种植者最危险的敌人”。这一论述的最主要依据，在于中国和美国近乎一致的纬度位置。



美国加州连锁超市Safeway 的水果柜台

“在全球水果贸易中，一些国家的水果生产是可以完美互补的。”北京新发地农产品股份有限公司副总经理张鹏毅对本刊记者介绍道。比如美国和智利，虽然同是水果种植和出口大国，但就是一对这样的欢喜冤家，在大超市的进口水果档，如果你足够细心，或许可以看到，在“产地”一栏中，常常可以见到“美国/智利”的字样。一个在北半球，一个在南半球，怎么会扯在一起？一个重要原因便是，美国和智利的水果几乎可以完美地实现季节互补：“美国红富士收获的时候，智利头一年生产的刚好卖完，智利红提和樱桃上市时，美国市面上也没有本土的产品和它竞争。对于其他国家的水果进口商来说，上半年做美国果，下半年做智利果，刚好衔接得上。”张鹏毅说。

然而，美国和中国的关系，便要剑拔弩张得多。

水果的品质，最重要的三个决定因素，便是产地、品种和果园管理。借助改革开放初期一些对外交流的渠道，中国的水果种植者并没有花费太大的代价，便实现了果树优良品种的更新换代。“拿到一根树枝，在实验室里无性繁殖，三四个月就能培育出上万颗种苗。再用‘高接’的办法移栽到现有的果树上，用不了几年，就可以进入盛果期。”一位资深水果业内人士对本刊记者透露道。而在山东、陕西、

河北、广东等水果大省，政府近年来投入了大笔资金，用于帮助果农加强果园管理。例如农业部的苹果套袋关键技术示范补贴项目，为每个纸袋补贴2分5厘钱，每亩果园补贴最高可达200元。这一道工序的增加，可以令苹果的色泽更匀称光鲜，市场价格也立时大幅度增加。而在山东，近两年，现代化的气调库正大规模地取代土法窖藏，这使得山东苹果的供应期显著延长，甚至不在一向因保质期长而深受水果经销商青睐的进口果之下。

种种因素综合在一起，加之低廉得多的人力成本，使得在苹果、柑橘、葡萄、香蕉这些美国以往优势突出的传统大宗水果项目下，中国已经具备了充分的竞争能力。“我是卖进口水果的，但以个人来说，有江西的脐橙，我肯定不吃美国的新奇士。品种和口感是一样的，但更新鲜，更便宜。”董宝全对本刊记者说，“云南的红提和美国的红提放在一起，分不出来，吃不出来。现在美国的红富士苹果，甚至看上去还没有山东的好，因为人工贵，套袋的普及率未必及得上山东一些规模大的果园。”

这种市场份额的挤占和争夺直到最近，还仅仅表现在中国本土的水果消费市场上。从美国进口的水果从总量上看，逐年递减。“对于大众消费者来说，价格还是最重要的决定因素。”张鹏毅指出。当中国的同类果品进入收获期时，便是美国进口果经销商最惨淡经营的一段时间，无利可图使得经营传统美国果品的商户纷纷转换方向，而与中国水果季节互补较好的一些南半球国家如智利、澳大利亚、南非和新西兰，近几年则在中国市场上大放异彩，更不用说因为东盟农副产品零关税政策而如出闸洪水一般涌入国内的东南亚水果。根据海关提供的数据，2009年，中国从东盟国家进口了193.2万吨水果，而美国只有21.6万吨。

然而，在以往占据霸主地位的全球市场上，美国也越来越多地感受到了来自中国的压力。中国与东盟之间7000种产品零关税，人们关注较多的是原产东南亚的热带水果大举北上，以及广西、海南等国内种植基地所面临的冲击，但在中国果品流通协会副秘书长沙立勋看来，这却也是北方水果南下的一个最好商机。“像苹果、葡萄、哈密瓜这些北方优势水果，可以以更短的时间、更低的成本进入东盟国家。美国在拉丁美洲和南美洲的历史渊源使其在美洲市场上的地位无人能撼，但在东南亚，中国的前景却非常光明，虽然这一趋势目前还未充分显现。”沙立勋对本刊记者表示。

面对来自水果新世界的有力竞争，旧世界中的水果巨头并不会轻易交出自己的市场份额。一位果品行业资深人士便向本刊记者讲述了一场发生在2001年的中美香蕉大战。那一年，来自拉丁美洲的进口香蕉大

规模进入中国，而且以极低的价格销售。在背后策动这场香蕉大战的，便是美国的金吉达公司（Chiquita）。作为全世界最大的香蕉经销商，金吉达在全球一向无往而不利，但在中国这个世界第二大香蕉消费市场，它所惯用的价格战却遭遇了前所未有的顽强反抗。“如果较起真来，商业资本的力量还是无法与国家和地方政策的扶助相抗衡。”这位亲历当年惨烈战况的采访对象感叹道。当时，以海南香蕉为代表的国产香蕉宁可将价格降到赔到血本无归的8分钱一斤，也不愿交出已经占有的市场份额。激战过后，进口香蕉不再大规模进入中国，对中国出口量由60万吨的最高峰降到如今30万吨左右，金吉达实质上淡出中国市场，而作壁上观的都乐公司（Dole），则借助于沃尔玛全球合作伙伴的身份，占领了超市香蕉这一高端市场。

两败俱伤的倾销战，已经被证明并非明智之举。资本需要更聪明的出口，更有科技含量、附加值更高的新疆域。

超级水果六要素

如果没有中国水果产业爆发式的增长，美国的超级水果热是否还会在2004年前后如期到来？

在朱利安·梅乐廷看来，答案是肯定的。

在他与卡尔·克劳福德（Karl Crawford）合著的、被视为“超级水果产业圣经”的《成功超级水果战略》一书中，梅乐廷提出了衡量一种水果是否可能成为成功的超级水果的六要素：感官诱人，新奇，方便，供应量可控，有潜在健康益处，全方位的市场营销。“只要满足这六项评判标准，一种水果便有机会被冠以‘超级’之名。事实上，蔓越莓、蓝莓和石榴这三种在超级水果市场上表现最好的水果，恰恰便是得分最高的三种。”梅乐廷表示。其实，这六项评判标准，也同样适用于功能性食品这一更宽泛的领域。



2009 年，捷克蓝莓节上的吃蓝莓食品比赛。这些食品包括蓝莓蛋糕、蓝莓饺子，还有蓝莓啤酒

进入21世纪，与“超级水果”几乎同时实现井喷式增长的，还有一个“超级食品”的概念。富含Ω-3脂肪酸的三文鱼、富含茶多酚的绿茶、富含超氧化物歧化酶（SOD）的豆奶，在西方市场都经历了飞速增长，而它们之所以未能超越蓝莓和石榴，原因或许只在于，“对水果的偏爱已经烙印在人类的基因中”。梅乐廷说。

这个超级食品市场的大爆发，部分原因，归功于传统医药业与保健品业在2000年前后连续遭遇的重大打击。生物工程制药的兴起，代价是传统天然提取药物这一昂贵且耗时漫长的制药方向的式微，几起牵涉制药巨头经典药物的诉讼案，令公众对制药业的信心大受打击。多项大规模权威研究先后给出针对以多种维生素、矿物质、草本药物提取物为主打的传统保健品的不利证据，人们不再像工业革命刚刚完成时那样，相信一颗能够解决所有问题的“神奇药丸”的存在。“添加哲学”的信奉者变得越来越少，与之相对应，则是“天然”、“有机”、“完全食物”概念的大行其道。这便为新兴的超级水果空出了一个大好的机会。

作为另一个水果产业转型方向的有机水果在最初的几年中虽然被炒得

很热，也有大量来自传统水果业巨头的资金注入，但事实上，在市场上的表现却远远不能与超级水果相媲美。在梅乐廷看来，关键的两点原因，便是在感官诱人和新奇性这两项标准上的先天不足。

人们常常充满感伤的回忆，早些年不用化肥和农药种出的水果是多么的甘香甜美。但事实上，这些回忆常常被怀旧情绪所美化。“同一品种的苹果，有机的和非有机的相比，肯定没有后者漂亮、好吃。”一位果品行业资深人士对本刊记者断言。现代的杂交育种，一个最大的成就，便是让我们所吃到的水果，在甜度上达到了前所未有的高度。对人类追逐甜美口味的迎合，使得现在的水果更容易受到病害和虫害的威胁，使用农药乃成为不得已之举。而供应的增加，又以迅速耗尽土壤中的营养元素为代价，要保持一定的产量，化肥也不可或缺。

在这一背景下，主打“无农药无化肥”概念的有机水果，反而在某种程度上成为逆天行事。一种解决方案是转为种植果皮更厚、酸度较高的相对原始品种，这显然不讨人喜欢。另一种解决方案，则要以高昂的人力物力投入为代价，直接导致有机水果的价格偏高。而要说服人们从口袋里掏出比购买等量传统水果多出几倍的钞票仍然局限于“香蕉苹果大鸭梨”这些传统品种的有机水果，自然在新奇性上无法与充满异国风情的石榴、蓝莓、山竹和蔓越莓相媲美。具有讽刺意味的是，调查表明，许多消费者都对有机水果的价格是非有机水果两到三倍的事实心理上难以接受，但在精美小包装的混淆视听下，很少有人意识到，蓝莓的平均市场价格是苹果的15倍以上，而石榴汁的平均价格比其他果汁高出400%。

在余下的超级四要素中，被媒体炒作最多的，是超级水果的健康益处。这使得许多人产生一种错觉——蓝莓和蔓越莓有益健康，又能卖出高价，谁不能种呢？“蓝莓在收获过程中需要手工摘取，属于劳动密集型产业。”农业部蓝莓项目首席专家、吉林农业大学小浆果研究所所长李亚东在接受本刊记者采访时指出，10年前，蓝莓生产就出现了很明显的由美国、欧洲发达国家向发展中国家转移的趋势。波兰、保加利亚是最初的转移地，波兰号称小浆果王国，产量可以达到全球的30%～40%。但是2004年波兰加入欧盟后，大量本国劳动力迁移到欧洲其他国家，劳动力大量丧失，跨国公司开始将产业转移目标投向中国。“中国和美国的劳动力成本至少差着30年的水平，一个美国蓝莓工人一小时的薪水是80美元。”在他的判断里，中国在蓝莓产业上超过美国，只是时间问题。



2007年10月，白俄罗斯谢利谢小镇的妇女在整理收集好的蔓越莓

然而，产量是否是唯一的答案？至少，在持续十余年的中美水果大战

中，中国真正开始尝到成功的滋味，不过是在水果品质和农业技术有了显著提升的近两三年。

“随着树莓种植兴起，开始有商人炒树苗、炒果。国外新品种树苗以1.5美元/棵的价格被引进，再加上手续费和运费，成本合到20元人民币一棵。种苗商人从研究所买到树苗后进行大规模的组织培养繁殖，一棵卖3～5块钱，一年就可以赚200多万元，更有甚者拿旧品种苗充新品种卖。东北的树莓出口甚至有黑社会势力介入。”中国林业科学院森林生态环境与保护研究所研究员，从1995便开始从事第三代小果优良品种引进工作的张清华在接受本刊记者采访时对国内超级水果的超级乱象愤愤不平，“现在国内蓝莓卖到200块钱一斤，比美国都贵，这是不合理的”。

一旦蓝莓走上了这样的粗放发展之路，按照梅乐廷的看法，它的“超级光环”将很快荡然无存。

“超级水果不是树上长出来的，而是被制造出来的，它是资本力量与科学的精心合谋。”无论是在书中还是在采访中，梅乐廷都对这一点反复强调，“要保持超级水果的健康形象，不仅需要最精巧复杂的农业技术来避免杀虫剂残留，而且还要有不断的市场营销费用投入。”他举的一个典型例子，便是美国市场上最大的蔓越莓产品经营者Ocean Spray。在2003到2005年这个超级水果概念最火的时间，试图搭顺风车的Ocean Spray并没有相应增加市场营销费用，结果销售额一路下滑，直到重新注入大量资金进行狂风暴雨式的推销后，才又在2007年回到5亿美元俱乐部。而在杀虫剂的问题上，中国的超级水果才刚起步，便已体会过惨痛教训。张清华提到，两三年前，南京的一家树莓种植企业为了增加产量，对树莓喷洒农药，结果不符合绿色食品标准，造成中国树莓上了美国的进口黑名单，出口严重受阻。

“一定要记住，超级水果毕竟只是一个窄众市场，在全世界范围内，它的主要消费者，都是那些40岁以上、收入较高、受教育程度较高、居住在大城市中、对天然健康食物的价格完全不敏感的人。”梅乐廷对本刊记者说。“尽管这个市场很窄，但却相当舒服。如果你能成功地留在这个市场上，将意味着稳定而不断增长的高额利润。”但是，梅乐廷也指出，想要在这个高技术含量的市场谋得一席之地，并不是那么容易的事，大并不一定是一种优势——“美国的产业巨头们并未表现出他们对这个市场的创造和推动方式的深刻理解。”相反，在他看来，最值得中国参考学习的两个榜样，一个是新西兰——“成功地把原本产自中国的猕猴桃经过最先进的农业技术改造，转换成行销全世界的新西兰奇异果，而且在中国的竞争者奋起直追的情况下，投入大量资金在确保无杀虫剂残留上，从而在日本这样的重要市场维护了

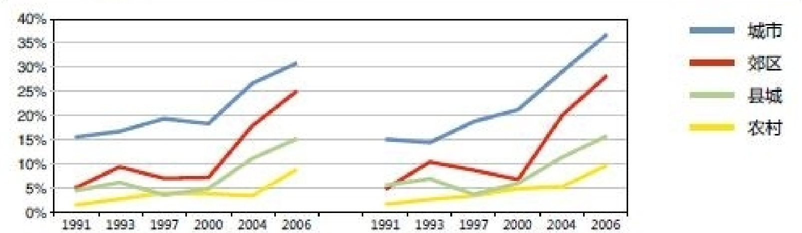
新西兰奇异果超级水果的高级形象”；另一个则是日本——“在蓝莓的超级光环逐渐暗淡后，以日本明治制果株式会社为代表的日本本土企业成功打造了黑加仑这一新的超级水果品类，如此确保了超级水果的持久热度。”

很显然，在这个方向上，中国水果要走的路还很长。

中国居民水果消费状况

从1991到2006年，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所与美国北卡罗来纳大学人口中心合作开展了“中国居民健康与营养调查”。通过对9个省区45岁以上居民的食物消费信息进行分层多阶段随机抽样调查，得出了迄今为止最权威的中国居民膳食结构与营养状况变迁的数据。调查数据显示，从1991到2000年，中国居民水果消费率增长缓慢，男性水果消费率仅提高了1个百分点，女性提高了1.5个百分点。但2000年后，水果消费率呈现出快速增长的趋势。男性女性水果消费率以平均每年2个百分点的速度增长。2000～2006年中老年男性、女性水果消费率分别增加了12.6和12.0个百分点。

日均水果消费 1991 ~ 2006 年



（资料来源：中国疾病预防控制中心营养与食品安全所）

水果地理

一枚水果的最终品质如何，从果树种在地里的那一天就已经决定泰

半。地域、气候、水源、土壤、地势、风向等因素构成不同产地的水果独特的风味。时至今日，当人们谈论水果的时候，原产地的概念越来越多地被提出来。哪里的苹果最甜？哪里的柑橘最棒？不妨听听中国果品流通协会副秘书长沙立勋向《三联生活周刊》透露的他的私人水果地理。



苹果

山东和陕西是目前国内最大的两个苹果生产基地，这里出产的苹果品质都相当高。山东种植苹果历史悠久，果园管理水平高，苹果的外观出众，保存时间长。而渭河以北地区被认为是世界上最适宜种植苹果的地区，昼夜温差大令苹果带有独特香气。此外，山东果口感相对较脆爽，陕西果则偏绵软。除了山东栖霞苹果和陕西洛川苹果这两大经典，产自甘肃平凉的平凉金果和新疆阿克苏的糖心苹果也是近两年蹿升势头很快的优质原产地苹果。在挑选苹果时，除了产地，另一个重要评判条件是套袋与否。套纸袋的苹果不止外观好看，也比较少受种植过程中的农药和化肥污染，虽然价格贵一些，口味也相对淡一些，在预算允许的情况下，还是值得额外投资。



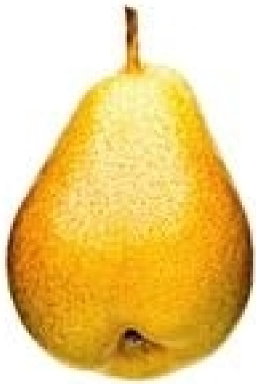
柑橘

这一品类下又分为柑、橘、橙、柚。浙江历史上曾为我国最大的柑橘产区，但近年来随着发展其他经济，柑橘种植面积不断减少，优势地位逐渐为其他省份所取代。

广东的德庆贡柑、福建的永春芦柑、湖南的泸溪椪柑是柑这一项目下品质较优者。广东四会、清远、德庆、南海等区县出产的砂糖橘，则是近年来各地水果市场畅销不衰的金牌柑橘。不过，从去年春节开始，产自广东阳春的马水橘和龙门的年橘尝试进军上海市场后，异军突起，受到空前欢迎，今年可能会大举流行。

就橙子而言，历史悠久的赣南脐橙与美国的新奇士橙系出同门，其品质也不在美国橙之下。但另一个值得关注的脐橙产地是重庆奉节。为安置三峡库区移民而建设的这一脐橙种植基地特别适合晚熟脐橙生长，引进的优质品种也令出产有品质保证。

至于柚子，福建平和县出产的琯溪蜜柚和广东广西出产的沙田柚，口感都相当甜美独特。



梨

目前国内种植的梨主要分三支：中国梨、日韩梨和西洋梨。在原产自中国的中国梨这一体系中，产自安徽砀山的酥梨、河北赵县的雪花梨、山东莱阳的莱阳梨以及新疆的库尔勒香梨都是固有品质较高的名种梨。但由于种植、管理和储运上的一些问题，目前国内的梨子市场并不像其他水果品类那样景气。



葡萄

中国本土葡萄以鲜食为主，天津滨海茶淀是距离北京最近的优质葡萄产地，这里是玫瑰香葡萄的原产地。此外，北京周边一些专供旅游观光的葡萄采摘园，葡萄品质也相当之高。在全国范围内，除了传统的产自新疆的无核白和木纳格葡萄，云南弥勒、东川和宾川等地近年从美国引进了鲜食红提，从法国引进了酿酒葡萄，进入盛产期的优质品种已经可以与国外同类葡萄相媲美。产自甘肃敦煌的阳关葡萄也是近来异军突起的优质葡萄。



猕猴桃

猕猴桃的原产地在中国，但全世界最大的猕猴桃出口国却是新西兰，成功的市场营销策略之外，优异的品质也是重要原因。不过，这一局势可能在未来几年中有所改变。陕西周至近年来的猕猴桃品种改造已经初见成效，海沃德、秦美和红心几个品种均值得一试。此外，3年前，新西兰Zespri与中方合作，开始在四川成都附近的蒲江县兴建猕猴桃种植基地，进入盛果期后，这里将成为中国优质猕猴桃的重要产地。

超级水果背后的证据角力

◎鲁伊



波兰波兹南地区蓝莓农场的工人正在采摘蓝莓

搜索与超级水果相关的科学研究，杰弗里·布鲁博格（Jeffrey Blumberg）或许是最频繁被引用的几个科学家之一。他所在的塔夫斯大学（Tufts University）美国农业部人类营养研究中心抗氧化物研究实验室，是“ORAC（氧自由基吸收能力）”这一被视为超级水果评判标准的检验规范的制订者。而“蓝莓的抗氧化能力比草莓高40%”、“蔓越莓的抗衰老效果是苹果的几十倍”这些网络上流传甚广的说法，追根溯源，有据可查的，大多源自布鲁博格负责的研究团队所发表的测算数据。

然而，具有讽刺意味的是，布鲁博格本人，却是“超级水果”这一概念的坚定反对者。2006年，当本刊记者作为奈特学者在波士顿学习时，就曾亲耳听过布鲁博格的抱怨：

“我痛恨超级水果的说法，好像哪一种水果就比其他的更好些一样。

水果世界，众生平等，所有的水果都一样好。”4年之后，再度接受本刊记者采访时，布鲁博格表示，看过这些年层出不穷的众多与超级水果相关的研究之后，只是让他更加坚定了自己的信念。

布鲁博格的核心论点在于——“你不是一支试管。”

直到目前为止，绝大多数关于食物抗氧化能力的实验，其原理都大同小异：把水果或蔬菜打碎，放进试管，加入特定的试剂，然后观察到底有多少自由基被清除掉。依照近半个世纪以来在生物学界得到比较多支持的“自由基假说”，氧在人体内代谢形成的自由基，是一种可以破坏其他分子结构、使细胞受损，进而导致衰老和各种健康问题的“坏东西”。根据敌人的敌人是朋友的原理，在试管里能够强力杀伤自由基的抗氧化物，自然也就是对健康有益甚至多多益善的“好东西”。根据布鲁博格的实验室所得出的数据，100克蓝莓的ORAC值是2400，橙子却只有750。这就意味着，在试管里，蓝莓是比橙子强大3倍的自由基杀手。

但是，假说毕竟只是假说。“在临床上，至今仍未观察到食物的‘总体抗氧化能力’与人的生理反应或健康状况有任何显著联系。”布鲁博格对本刊记者反复强调，“无论是ORAC，还是DPPH、FRAP、TEAC这些类似的抗氧化能力检测法，都没能考察一些最关键的指数，比如食物和饮料中的抗氧化物在肠道中的吸收状况以及它们被新陈代谢的方式。”这其中的道理，其实不难理解。“一种水果可能含有更多的抗氧化物，但另一种水果中的抗氧化物却更容易被肠道吸收，这是非常有可能的事情。”布鲁博格说。不久之前，《自然》杂志上发表的一项研究结果便显示，由于缺乏日本人肠道中所特有的一种吸收利用海藻类食物所必需的酶，欧美人即使改为与日本人一样的膳食结构，很可能也无法从中获得预期的健康益处。

更何况，食用方式也会对水果的抗氧化物含量产生显著影响。果皮和果核是水果中抗氧化物含量最高的两个部分，但在实际生活中，很少有人会将它们吃掉。西班牙穆里希尔大学食品科学系的弗兰西斯科·巴贝兰（Francisco Barberan）进行过一项研究，同样是每日摄取750克新鲜蔬果（桃子、葡萄、生菜、菠菜、橘子），选择不同的品种，削皮不削皮，便会令多酚类抗氧化物的摄入量相差5倍（960毫克vs180毫克）。此外，为了抵消抗氧化物天然的酸涩味道，以超级水果为卖点的加工食品常常会添加额外的糖。“把蓝莓放在高脂肪、高糖、高热量的乳酪蛋糕上，‘噗’的一下，它马上就变成了健康食品。”美国高丛蓝莓协会的膳食营养顾问鲁斯·罗文博格（Ruth Lowenburg）曾经这样说过。但这种购买赎罪券式的健康之道，早已被证实为有害而无益。

“人非试管”的另一种解释，来自循证医学的一个基本原则：一切在试管中进行的离体实验（in vitro）所得出的结果，对于它们在人体内重现的可能，都要抱着审慎的怀疑态度。“想要杀死培养皿里的癌细胞或炎性细胞太容易了，你甚至只需要将恒温箱的温度调高1摄氏度。”一位在哈佛大学医学院从事细胞病理学研究的学者对本刊记者指出。事实上，根据《超级水果》（Superfruits）一书作者、有“莓类博士”之称的保罗·格鲁斯（Paul Gross）的统计，尽管从超级水果这个分类在2004年被第一次提出后已经有超过8000项与之相关的研究项目，但绝大多数研究仍停留在离体研究和动物实验的阶段，真正能够进入临床试验的关于超级水果在人体中的健康效用的验证，数量微乎其微。

即使是那些结果经媒体放大轰动一时的人体试验结果，当寻根究底，考察其源头和实验设计方法时，绝大多数时间，也都能发现明显的漏洞。一个典型的例子便是打着“防治骨质疏松”招牌的诺丽果汁。2004年，美国伊利诺伊大学洛克福德医学院的研究小组给5名患有骨质疏松和听力丧失的女性连续3个月每天服用4盎司诺丽果汁，结果证明对她们的症状有所改善。



产自泰国曼谷的山竹汁

发表在《另类补充疗法杂志》上的这项研究被健康媒体广为引用，至今仍能在搜索引擎上找到大量结果，但“5人”、“3个月”这两个对结果的准确性有重要影响的数字，却在传播中被省略掉了。且不说规模过小的对象人群和为期过短的持续时间本身就会令一项科学研究毫无参考价值，以“症状改善”这个临床试验中最常见的软终点而论，由于受到太多主观因素的影响，便往往并不代表最终的健康益处。更重要的是，在循证医学的发展历史中，出现过许多误将替代终点作为真正终点，从而得出错误结论的先例。“在心血管病领域，有一个著名的CAST研究，设计初衷本来是为了希望证明恩卡尼和氟卡尼两种有效控制心律失常的药物可以降低猝死的发生率，但结果却显示，与安慰剂组相比，服用药物的研究对象死亡率高达3倍。”北京阜外心血管病医院医生、《医师报》副总编杨进刚对本刊记者说。

而在与超级水果有关的健康研究中，恰恰充斥着这种不那么靠谱的软终点和替代终点。这便解释了，为什么超级水果概念的制造者们在多年投入巨额的研究资金之后，真正被严肃医学界和营养学界认可的“圣杯式研究”——一种为美国食品药品管理局（FDA）或欧盟食品安全局（EFSA）所认可的、经证实对促进健康有直接作用或对于改变疾病进程有特殊效果的超级水果产品或成分——至今为止，却依然虚悬。“所谓超级水果，只是广告和市场宣传概念，并非科学术语。事实上，无论是正统科学界还是政府的监管部门，抑或是官方公布的营养推荐策略，都从来没有证实过超级水果这个定义。”布鲁博格表示。

不过，在席卷全球的超级水果大战中，布鲁博格的声音显然过于微弱。“在这个互联网时代，75%到80%的网民从网上查找健康信息，75%的慢性病患者在接受调查时表示，此前的治疗决定受到了网络搜索结果的影响。”杨进刚说。即使不将那些故意编造出来的或是以讹传讹的虚假健康信息包含在内，就网络信息传播本身的特性而言，便决定了它的片面和不够准确。“健康媒体，尤其是健康网站，需要好消息、短消息、结果确定的消息，而超级水果的供应商们手头最不缺乏的，就是这类短平快的消息。”《解读抗氧化物争论》（Understanding the Antioxidant Controversy）一书如是写道。在这一点上，公众和媒体的兴趣，很难与布鲁博格这一类的中立的学院派科学家所关注的中心保持一致。填补空白的，则是背后有大量产业资金支持、商业化气息浓厚的研究者。“超级水果中，公认种植者在研究领域资金投入较少的蓝莓，美国高丛蓝莓协会每年在蓝莓健康益处

的基础研究和宣传推广上的预算，依然高达100万美元。”朱利安·梅乐廷指出。而石榴、蔓越莓、诺丽果这些市场上大获成功的超级水果，以及坚果类中的“超级坚果”美国大杏仁，铺天盖地的“科学宣传”之后，都是金钱之手在发挥着力量。

尽管来自科学界的声音纷繁复杂，但无论是布鲁博格还是格鲁斯，一个共识是，如果对超级水果的宣传真的可以让人们把更多的水果放进自己的购物篮，除了钱包会因此而变得瘪一点之外，未尝不是一件好事。“毕竟，大多数超级水果在给人们带来的感官愉悦、新奇感和方便性上，都要胜出传统水果一筹。”梅乐廷表示。

但值得警惕的是，在超级水果的市场构成中，新鲜食用的超级水果只占很小的一部分，最大的一块份额在于果汁，而抗氧化物补充剂则是一个在酝酿中等待爆发的百万美元级别炸弹。“大量科学证据显示，以新鲜水果的方式大量摄取抗氧化物很安全，很健康，而且不会有过量的危险。”布鲁博格对本刊指出。但以营养补充剂的形式摄入抗氧化剂，则是另外一回事。

“事实上，维生素C和维生素E都是人体所必需的重要抗氧化物，而且早已有科学界公认的研究表明，维生素C和E缺乏会导致生理功能受损。然而，也有综述性的研究显示，以补剂形式大量摄入维生素E会带来健康风险。”布鲁博格说。这种过犹不及的经典例子，便是著名的类胡萝卜素和视黄醇疗效试验（CARET）和医生健康研究（PHS）。“与服用安慰剂的人群相比，服用β胡萝卜素的人群的肺癌发病率要高出28%。此外，在有2.2万名医生参与的医生健康研究中，补充维生素C或维生素E长达8年未能有效预防非致死性心肌梗死、非致死性脑卒中或心血管性死亡。同时，补充维生素E还可能增加出血性脑卒中。”杨进刚在接受本刊记者采访时指出。

与水果有关的科学研究（1965～2007年）

为什么石榴和蓝莓是超级水果而黑加仑和山竹不是？一个解释是，它们的产业规模还不够大，或是盈利前景不被看好，没有人愿意投入资金，主动寻找对它们有利的证据。一项大规模的临床研究耗资上百万美元、历时七八年是司空见惯的事，即使是相对廉价、简单的体外细胞实验，费用也在数千到数万美元。英国《新营养商务》（New Nutrition Business）杂志主编、《成功超级水果战略》（Successful Superfruit Strategy）一书作者、著名食品行业分析专家朱利安·梅乐

廷（Julian Mellentin）对本刊记者指出，生产POM Wonderful石榴汁的Paramount公司过去10年已经投入超过2000万美元用于资助与石榴汁健康益处相关的大学研究，这使它在超级水果大战的军备竞赛中遥遥领先。至于蓝莓，由于美国蓝莓种植者相对分散独立，并没有像莱斯尼克夫妇这样的强势人物大力推动蓝莓的学术研究。然而，发表最多与支持蓝莓健康益处相关论文的罗格斯大学（Rutgers University），是新泽西州的州立大学，而在长达半个世纪的时间里，新泽西一直是美国最大的蓝莓种植州。

日均水果消费 1991 ~ 2006 年

	苹果	香蕉	柑橘	梨子	黑加仑	石榴	蓝莓	蔓越莓	山竹	枸杞
体外实验	27	2	10	9	5	70	51	41	18	45
动物实验	3	2	2	0	1	41	30	4	3	26
人体实验	18	10	7	2	11	22	15	34	1	3
总　数	48	14	19	11	17	133	96	79	21	74

资料来源：美国 PubMed 数据库，转引自《Successful Superfruit Strategy》

超级水果关键词

当人们谈论超级水果的时候，他们在谈论些什么？掌握下面三个关键词，你就可以立刻晋身超级水果达人。

Antioxidants

抗氧化物

当我们把一只削了皮的苹果放在空气中，过不了多久，它就会变成难看的褐色，这就是氧化作用。在我们的体内，每时每刻都在发生着氧化反应，由此产生的自由基会对细胞和器官造成伤害，尤其是在大脑中，那里的铁离子浓度高，氧化压力大，“人老脑先老”，阿兹海默症、帕金森症、多发性硬化症等退化性疾病，说到底，都和氧化作用密不可分。而抗氧化物正是可以抵抗这种氧化过程的物质。一种在营养学界流传甚广的假说认为，来自食物的抗氧化物可以保护人体免遭

氧化损害，从而预防和治疗因衰老而导致的疾病，如心血管病、糖尿病、神经退化症和癌症。维生素A、C、E都是人体所必需的抗氧化物，但近年来，营养学界关注的重点却逐渐转向新发现的一些植物化学物质，如多酚、黄酮和类胡萝卜素。

ORAC

氧自由基吸收能力

2004年，美国塔夫斯大学（Tufts University）的美国农业部人类营养研究中心创立了一种衡量食物抗氧化能力的新方法，也即氧自由基吸收能力（Oxygen Radical Absorbance Capacity）法。研究人员通过测量美国市场上买得到的100种食物在试管中中和自由基的能力，排出了抗氧化食物榜。值得注意的是，以每100克食物的ORAC计，蓝莓并非像许多宣传中那样，排在这个榜的榜首，而是名列西梅干和葡萄干之后。此外，尽管超级水果和功能食品的鼓吹者惯于诱导大众得出“ORAC越高，产品越有益健康”的推论，但塔夫斯大学美国农业部人类营养研究中心抗氧化物研究实验室主任杰弗里·布隆伯格（Jeffrey Blumberg）在接受《三联生活周刊》记者采访时明确指出，ORAC值和其他类似测试值并不能反映抗氧化物在肠道内的吸收状况和在血液中的浓度，也无法反映它们在体内新陈代谢的过程。这一数值仅对食物化学基础研究有意义，而不能用来衡量食物的“健康程度”。

Color Code

色彩密码

想要从一堆水果里挑出潜在健康价值最高的“超级水果”？一个保险的方法是，选那些颜色最鲜艳、色泽最深的。几年前在美国风行一时的“色彩密码”理论，其背后的科学依据是，类胡萝卜素和多酚这些被深入研究的植物化学成分，主要都与水果的颜色相关。蓝紫色标志着白藜芦醇、花青素、原花青素、类黄酮和槲皮素的存在，在一些体外研究和动物实验中，这些成分被证明有抑制癌细胞生长、减轻泌尿系统炎症、预防心血管疾病的作用。橙黄色和深绿色代表β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质、类黄酮的存在，有证据显示，这些成分对预防因

衰老而导致的眼部疾病和骨质疏松大有好处。色彩密码的一个重要作用是帮你举一反三，发现那些现时仍被低估的潜在超级水果，比如山楂、桑葚、酸枣、黑加仑——它们的健康益处可能并不在蓝莓之下，但由于未经资本介入炒作，价格却要亲民合理得多了。

水果真的能防癌吗？



昨天的报纸上还在宣传苹果能预防肠癌，今天就又出来一篇截然相反的文章。为什么科学家们看起来总是出尔反尔，前后矛盾？谁说的才是正确的？我该听谁的？

在循证医学的话语体系内，即使研究本身设计得足够科学，最终结果也总是可能随机发生，只通过一次研究的结果就得出结论是危险的。因此，将搜索相关文献得到的全部证据用统计方法综合分析，产生的荟萃分析研究结果，被认为是最可信的科学证据。全球癌症研究基金（WCRF）和国际癌症研究组织（IARC）分别在1997、2003和2007年对所有与水果防癌相关的研究文献进行系统梳理，下面就是他们得出的结论。严谨的科学家通常不愿给出是或否的明确答案，但从总的趋势看，主流医学界对于水果预防癌症的作用，正在抱着越来越审慎的态度。

癌症部位	WCRF2007	IARC2003	WCRF1997
食管癌	++	++	+++
胃　癌	++	++	+++
肺　癌	++	++	+++
头颈癌	++	+	+++
喉　癌	++	+	++
肠　癌	+	+	-
胰腺癌	-	-	++
膀胱癌	-	+	+
乳腺癌	-	-	++
肾　癌	-	+	-
卵巢癌	-	-	+
宫颈癌	-	-	+
皮肤癌	-	-	+

+++ 可信的　++ 可能的　+ 或许　- 证据不足

从越南到凭祥：水果之路

◎王鸿谅



越南下龙湾上贩卖水果的小贩

物以稀为贵，水果也是这个道理。随着进口贸易的规模化扩张，“奇珍异果”的暴利时期，自然也就慢慢终结了。作为东南亚进口水果最大的陆路通道，广西凭祥的边境口岸浦寨，在两平方公里的土地上，生动地诠释着这种市场规律，也提供了一个观察的样本。

边境的商机

“爬上那些山，再翻下去，就是越南了。”从凭祥到浦寨，一路群山延绵，出租车司机与客人闲聊的话题，常常这样开始。15公里的路程，不打表，往返的价格都是25元。客源不是问题，除了旺季的游客，还有一年四季不间断的客商。昔日的小山村，现在已经是东南亚进出口贸易的陆路重心。进口贸易的主角，除了水果，还有红木。

现在的浦寨看起来像一个夹在群山之间的狭长县城，商铺林立，三四层的小楼，墙挨着墙，一排排连过去，楼下是门面、楼上住人。不同

档次的宾馆、酒店和餐饮，通过招牌就一目了然。“以前哪里有这些，就是个大山里的小村。”南宁人陈德礼重重地感叹起来，他第一次来浦寨是1988年，“连凭祥都破得很，最高的房子好像也就三层楼，连个宾馆都找不到。有个顺口溜这么说，‘一条路、两排树，到了凭祥没吃住’，就是那个样子。浦寨就更不要说了，夹在山里，连一个村都算不上，只是村里的一个居民点，稀稀拉拉地住了十几户人家，到边境只有一条路，窄窄的，路边还能看到露出来的地雷。除了村民住的那一小片，靠近国境线的地方，不知道埋了多少地雷，车是根本就开不进来的。”

陈德礼是水果商人，之所以选择凭祥，当然是因为这个地方位置独特，“不到20公里，就能到中越边境，很方便。除了浦寨，还有弄尧、弄怀几个居民点地理位置也差不多，边民翻山越岭走小路就能相互往来”。从南宁到凭祥有200多公里，虽然路途遥远，但陈德礼觉得值得。“做生意这种事情，当然哪里有机会就要去哪里看一看了，越南那边很常见的水果，像芒果和木菠萝，就是现在说的菠萝蜜，当时在广西都还很稀奇，能卖得起价钱。”“那时候人民币兑换越南盾的汇率大概是1：1000，比如在这边收购芒果，按人民币算，1公斤大概是两三块钱，但在南宁卖，可以翻一倍，1公斤四五块。”物以稀为贵的道理，陈德礼这样的生意人当然很清楚，“那个时候的四五块，跟现在可是没法比，做洋水果的利润，比本地水果要高太多了，那时候红木的价格也根本没起来，最赚钱的还是水果。”



凭祥货柜交易场，越南工人正在将已检疫的水果搬运到中国货柜车上

早期的贸易形态也被叫做“蚂蚁搬家”，陈德礼解释说，“就是靠越南边民一担担地挑出来，我们就在浦寨这边等着收”。至于要什么货，由浦寨的边民充当中介，跟越南那边协商，收取很少的一些费用，“挣的也都是辛苦钱，你想，那时候他们没电话没手机，什么消息都要靠人来传递，都要靠自己翻山越岭走过去。边境线那么多地雷，想想也很危险”。

“中越边境的大规模排雷，陆续搞了好几次。”浦寨管委会主任黄锦德回忆说，“这对浦寨来说，实在是个好事情，因为上面给了政策，把浦寨建成一个互市点。”站在浦寨管委会的楼上望过去，国门大厦现在的位置，平整出来的土地就是浦寨招商引资的全部资本，“全部被一个澳门老板买走，建了4排两层的商铺，是浦寨最早的商业开发，合约期是20年，还有1年多就到期了”。20年间的土地价格当然翻了若干倍，不过这片土地收回来之后，浦寨管委会不打算再拍卖了，“我们已经请专家做了设计规划，打算把这片地方建成一个中心广场”。

能做出这样的决断并不容易，浦寨夹在群山之间，能够用来开发的土地，连山都算上，方圆只有2平方公里，这20年间，累计的投资已经超过了10亿元。在“向山要地”的口号下，连临近浦寨的路上，都是一

派开山辟地的繁忙景象。

“以前哪里会想到什么设计规划，先把边贸点做起来再说。”浦寨管委会环卫站站长吴伟宁回忆，“到90年代末期，慢慢才有车进来，但也没有地方停。车少还好，等车慢慢多起来，本来就巴掌大个地方，到处都堵，所以后来才搞了专门的货场，管委会其实也跟这些做生意的人一样，经验都是一点点摸索出来的。”

这种无序的热闹，也是陈德礼的深刻记忆：“我过来收芒果，从早上8点开始，要等到下午十七八点，收到的货才够装一个七八吨的车。”令他惊讶的是，“那些挑担子做苦力的，许多都是越南女人，闷头做事，看起来那么瘦小”。这种震撼一直延续到现在，“整个浦寨你去走一圈，做生意的越南人里面，十个有九个都是女人”。

越南女人的生意经

尖斗笠和口罩似乎成了越南女人的标志，至少在边境地区是这样，而越南男人喜欢的是一种绿色的军用帽，也叫“胡志明帽”。那些斗笠下面，都是黑瘦的身影，她们肩上的担子里，担着当季的水果，这个季节是红毛丹和山竹。



南宁商人苏桂的记忆里，1992年互市点刚开始建立的时候，尖尖的斗笠简直就是浦寨的一道风景，这种最原始的买卖，就是边境上越南女人们生意的开始，现在，她们中的许多人，也成了拥有门店的老板，阿兰就是其中之一。吴伟宁领着我们找到她的时候，她正在自己的店面里忙着接电话和打电话。“兰姐从越南过来，从什么都没有一点点奋斗到现在，别看店面不起眼，一天几百万上千万的买卖，可是大老板了。”听到这样的介绍，阿兰不说话，只是笑。

阿兰的中文不算好，她能听明白对方说什么，但没办法用中文流畅地表达出来。她这样的越南女人在浦寨很多，经历有许多相似之处，家都离边境不远，早年出来做苦力，给不同的越南老板和中国老板搬过货，人缘广了之后，慢慢开始自己做，联系越南的货源，然后卖给中国老板。阿兰是跟着亲戚出来的，主要帮一个越南老板搬运水果，所以打交道的都是水果商。“以前做生意比较简单，越南那边过来的货少，等着要买货的中国老板多，不用讲中文都没关系，只要有货，就能卖掉。”做生意的事情，都是阿兰自己在操心，她的丈夫在同登，并不打算掺和到生意里来。这在越南简直太正常了，“我们那里，做生意的都是女人，我们要养家、养孩子。说实话，到了中国来，看到这边的女人，才知道，原来女人也可以这样过日子的”。她也时常会羡慕，但并不觉得命运有任何不公平，感叹完了，继续做她的生意。十几年下来，阿兰在家乡盖起了新房，把两个孩子送到河内念书，而在浦寨忙生意的，还是她一个人。

“我真是羡慕中国的女人。”陈映玉毫不掩饰地大笑起来，她今年32岁，比阿兰年轻15岁，差不多算是两个时代的人。“我姑姑她们很早以前就来浦寨做水果生意，听她们说了很多中国的事情，那时候我还不太懂，也不怎么相信，五六年前我自己也过来了，亲眼看到，觉得做个中国女人真的是幸福啊，我们越南的女孩子，很小就开始做生意了，很能吃苦的。”陈映玉是家中的长女，她没有念过太多书，但是一直要承担养家的责任，出来跟着亲戚做生意是顺理成章的事情。

陈映玉去年刚刚结婚，丈夫是越南边防部队的一名团长，家住在谅山。她每天要从谅山开车半个小时过来浦寨，为越南的水果货源联系中国买主。现在怀孕7个月了，挺着笨重的肚子，还是一切照旧。浦寨和越南的同登，两国的手机信号已经实现了相互覆盖，不管是哪国的手机，都可以照常使用，所以陈映玉和许多越南人一样，面前总是放着两部手机，一个越南号码，一个中国号码，此起彼伏地响个不停。“手机辐射对宝宝不好？没办法啊，不用电话，怎么做生意呢？

每天来的水果都要卖掉啊，不然越南厂里那几十个人每天的工资怎么办？”陈映玉说。

陈映玉和阿兰这样的越南女人，成了浦寨的中国水果商们与越南水果种植户们联系的一个枢纽。“越南人还是容易相信自己人的，如果没有中间人介绍，就算你有钱，他们也不愿意跟你做生意，更别说自己到越南去收货了，只有他们运过来什么，我们收什么。”杭州商人方幸潮1995年才到浦寨，算是现在浦寨进口水果生意的大老板里，来得稍稍有些晚的，他对此深有感触。

苏桂总结说，“跟越南人做生意，做到最后，讲的都是感情了”。除了日常的进货往来，他们会经常飞去越南，“跟生意伙伴见见面，联络感情”。陈德礼说，“他们家里有喜事，我们去道贺，他们家里有老人过世，我们也会过去，这样时间长了，双方就是朋友了，连货款都不用现结，四五千万元的货，他们都会放心让我们先拉走，过几个星期再给钱都没关系”。

水果的身价

越南的水果主产区在南部的胡志明市，也就是西贡，而不是河内。虽然河内是重要的交通枢纽，但本刊记者在河内去到交易市场观察，看不到本地水果繁盛的交易景象，反倒是中国水果，和其他中国制造的日用百货商品一样，出现得越来越频繁，柑橘、苹果、梨，这些都是大量从中国进口来的。但河内绝对是个重要的交通枢纽，无论是越南本土的水果，还是泰国水果进入中国，河内都是必经之地。

从广西凭祥到越南河内，不到200公里的路程，不算出境和入境的时间，客运大巴却要花上4个小时。友谊关这边，从浦寨到凭祥的道路已经堪称高速，车子跑到时速80公里以上毫无问题，而友谊关那边，越南境内的道路，本刊记者的深入探访之行，看到的只有两个车道，也就是中国境内省道的模样。沿途都是丛山环绕的田野农舍景致，偶尔也会有一段并行的铁路，冒着烟的绿皮货车缓缓驶过，被汽车远远抛在后面。

大宗进口水果并不从友谊关入境，走的是浦寨口岸，这是越南水果约定俗成的路径，货车大都是夜间出发，白天到达边检关口，所以从凭祥到河内的路上，白天很少见到大货车的身影。从友谊关入境的，是一部分泰国水果，路径是泰国的穆达汉出发，到老挝的沙湾拿吉、达沙湾，然后到越南的劳宝、河静、清化、河内、谅山，再到中国的友谊关。大宗的泰国水果，还是走传统的海运，取道香港和广州。其实陆路通道在时间上更有优势，如果走海运，一般要8～10天，走陆路

只要2天。但是因为各种政策原因，这条陆路通道并没有完全打开，不如海运那么顺畅。不过浦寨的水果商人们已经看到了变化的契机，“各种批文迟早会下来的，因为泰国水果在价格上现在已经全面超过了越南水果，而且市场的需求量还在不断扩大”。

其实泰国水果与越南水果之间的竞争，早就开始了。当两类进口水果的数量都不多的时候，市场上的比较还不明显，量一增加，口感上的差异马上就显现出来了。方幸潮回忆：一直到上世纪90年代末期，越南过来的水果量都不算大。虽然抢货不容易，但买下了之后运到内地的生意，实在很好做，“那时候，10公斤一箱的越南龙眼，卖到内地，批发价160元到220元不等，春节最贵的时候卖过280元，算下来，一斤十几块，那是1995年啊，普通人一个月的工资才七八百块。现在，一箱也就四五十块钱”。



芹苴水上市场是越南较大的水果交易中心

同样卖到过离奇价位的，还有越南的火龙果。这是南宁人滕峪记忆深

刻的一笔买卖，“大概是1997年的样子，我从浦寨进了一批火龙果去武汉卖，8公斤装的小箱，一箱两层，我卖到了160元一箱，1斤10块钱，我进了几十箱，全部卖光了”。滕峪马上又从浦寨进了更多的货，“结果这次全都赔了进去”，原因很简单，“那时候来的果子本身不太好，个头小，味道还偏酸，吃了一次上了当，谁还会买第二次？”除了物以稀为贵，水果要能卖得起高价，口感同样关键，滕峪在这门生意里也体会到了诚信的重要：“水果这种生意，市场的反应是最快的。管你是什么洋水果，就算再有钱，愿意买个新鲜尝尝，要是味道不好，谁也不会再买第二次了。进货的量小还没关系，像现在量大了，一车货过来就是25吨，像我们渠道多的，有时候一接货就是几车，你算算，这要是砸在手里，是多少钱？”

越南水果的进口量开始猛增，是2002年之后的事情。中国与东盟签署协议，加入东盟自由贸易区，开始实行越南进口水果“零关税”。方幸潮回忆，“那时候，想找辆冷藏车都找不到，运费也贵，6米长的冷藏车，跑一趟杭州，运费要1.8万元，现在，13.7米的冷藏车到处是，同样去一趟杭州，平时只要1.2万元”。照理说，成本降下来是好事，利润会更高才对，但实际情况恰好相反，“每天几十车上百车的货过来，市面上越来越常见，价格反而就下来了”。滕峪又举了火龙果的例子，“现在25公斤一箱的，一等品也就70元到72元一箱，二等品58元到62元。算下来，批发价1斤才1元多钱。你自己比比，10年前的1斤十几元是什么价位，现在是什么价位？”

不仅如此，越南水果主要的那几种，山竹、榴莲和龙眼，口感上也在与泰国水果的比较中败下阵来。“的确就是品种不同，吃起来口感差异很明显。”滕峪说，“山竹，泰国的甜；榴莲，泰国的均匀饱满；龙眼，泰国的甜。”这对越南水果来说，实在是个很麻烦的事情，“尤其是龙眼，越南一年四季都能出产龙眼，可是从去年开始，销量明显就下来了，卖不动，大家还是愿意选泰国的，泰国的10公斤装，是100元左右”。口感能占上风的越南水果，只有荔枝和火龙果，“越南的荔枝非常甜，但成熟季节是六七月份，而泰国荔枝是春节前后成熟，两者的季节错开了，销量上互不影响，只有火龙果，一年四季都能够保证销售量”。

火龙果的季节

天源货场是现在浦寨进口水果最大的交易市场，大概有60亩地，可以容纳600多辆载重25吨的货车停放卸货。“老板是福建人，以前也是和

我们一起做水果生意的，不过人家有眼光，2002年的时候，就把这块地拍下来，开始投资建货场，现在，一个水果交易旺季，收的停车费就有几千万元。”苏桂沏了一壶茶，给每个人倒上，声调还是不紧不慢，“我们没他有眼光，只好老老实实继续卖我们的水果。”进口水果虽然是浦寨交易量最大的生意，但绝对不是最惊心动魄的，“我们都是一点一点慢慢做起来，不像隔壁的红木市场，完全是大起大落，行情暴涨的时候，很多暴富的，前两年红木价格突然暴跌的时候，跳楼的也有好几个”。

回溯这些往事的时候，苏桂、方幸潮和陈德礼在悠闲地沏着功夫茶。他们都是同一个公司的生意伙伴，这家公司也是整个浦寨水果市场里名号最响亮的，因为最开始创建公司的老板都是南宁人，所以越南人习惯性地叫他们“南宁公司”。从三个大股东名字中各取一个字命名的“鸿桂祥”字号反而被淡化了。公司的门面换过几次，现在就在天源货场里，一个三层的小楼，门脸很不起眼。推开玻璃门进去，一套根雕工艺的茶几就占据了大半个屋子。桌面直径差不多两米，根据木头本身的形状，雕刻得古拙雅致，旁边围了4张同样由树根做成的靠背座椅，和两个树根圆凳。这是苏桂今年刚从浦寨的红木市场里买的，“虽然看起来像红木，不过这个是杂木的，买回来花了9000块，刚刚雇人搬到公司放下，就有来进货的老板愿以3万块买走”。

喝功夫茶谈生意，已经成了浦寨的一种习俗，家家店铺里都会摆上一套，就算没有客人，老板们也会自娱自乐。“这就算是修身养性了。”陈德礼熟练地洗净茶具，换上新的铁观音，给每个人沏上新茶。货场里的水果交易模式已经非常成熟，越南车入境，完成检验检疫程序之后开进货场，接货的中国老板们就组织人验货搬运，两辆卡车尾部对接，货物都不用下车，直接就能搬到中国的货车上。和想象中水果成堆的集贸市场大相径庭，在这里，水果的规整的装箱打包，除了验货的时候能看到水果的模样，其他时间，都只能看见一车一车的纸箱。老板要做的，就是寻找买主和卖主，这些都是电话能够解决的。

7月底是越南进口水果的淡季。苏桂说：“早几个月，四五月西瓜过来的时候，整个浦寨拥的都是车，每天几百车货过来，天源市场里装不下，可这些车要是不进货场就不能卸货，烂在外面都没办法，那时候你来看，那真的到处都是水果。”季节性差异当然是水果商们寻求利润的空间，“越南的西瓜熟得比中国要早，所以有市场，像现在，国内的许多水果也正当季，进口水果不仅卖不起价钱，销量也一般”。当销量成为首要考虑之后，反过来会影响他们对于水果品种的挑选，“那些很少见的水果，因为量不大，我刚来浦寨的时候做过一

些，现在根本不做了；口感不好的，卖不动的，现在也进得少了，越南龙眼就是这样，本来这个季节是龙眼上市的，我们也做得少了”。

“现在越南的进口水果里，走得最好的还是火龙果，西贡的气候和土壤非常适合火龙果生长，一年四季都能结果子。”方幸潮说，“我们去西贡潘切的火龙果基地考察过，很美丽的一个海边城市，方圆300公里都是火龙果树，而且越南的火龙果卖相很漂亮，果子上伸展出来的‘须’很长，比泰国和海南产的都要好看。”只是品种的单一化，也是目前浦寨进口水果面临的大问题。“比不过泰国水果的，肯定是不能大量进货了，火龙果虽然好，但全部都做着一样，市场肯定会出问题。”滕峪的想法，也是众多浦寨水果商们的心思，“还是要在泰国水果上多花点心思，我们也在尝试着慢慢改变了。”只不过在滕峪看来，在市场规律的调解下，真正昂贵的进口水果已经很少了，他所知道的只有两种，“一种是美国和加拿大的进口樱桃，也叫车李子，现在广州市场上的批发价，9斤多的一小箱，要300多块钱。过年的时候可以卖到500块；另一种是日本的‘世界一’苹果，大小均匀，每个都有一斤多，每斤七八十块钱”。

一个蓝莓基地的南方样本

◎曹玲



每年5 ～8 月的采摘季，附近村子的村民都会过来打工

蓝莓有个特性，即第一年和第二年不能让它结果，开花全部打掉，让它长树。第三年产果量达不到盛产期的正常产量，一般一亩地可以产300～500公斤。所以，如果要种植，首先要有合适的地，其次要有足够的财力保证前期3年分文不取也能支撑下去。

蓝莓熟了

7月的杭州，一天到晚都湿漉漉的。早上6点，浙江省贝莱特蓝莓综合开发有限公司的采购车就从杭州市余杭区中心临平镇出发了，开始今天第一批蓝莓供应。汽车走02省道到达老余杭，然后进15省道，往径山方向走大约10公里，一路上茂密的竹林和一簇簇低矮的茶树长满了山坡。车行一个小时后到达余杭镇仙宅村长岗农场的蓝莓园，沿山蔓延的园子里，青黑色蓝莓密集成串，一大簇一大簇使劲儿吮吸着雨水，一不小心就胀破了肚子。

这些破了肚子的蓝莓只能丢掉或者干脆就让它留在枝头。采摘女工郎小毛戴着草帽，身着雨披，在淅沥沥的小雨中头也不抬，左一下右一下麻利地从枝头上“拔”掉一颗颗熟透的蓝莓，一把把放入筐里。遇到一簇破裂的蓝莓时，她停了一下，指给我看：“下雨天果子喝了太多水都坏掉了，好的果子更要尽快吹干。”

摘蓝莓是有讲究的，郎小毛顺着果柄的方向拔掉它，如果左右用力或者旋转，果蒂处就会有轻微的裂口，很快会坏掉。她把摘下的蓝莓放入筐里，一颗颗蓝黑色的果子上附着素纱般白色的蜡粉。“摘的时候不要太用力去捏，以防把这些蜡粉碰掉，卖相会打折扣。”当我仿照郎小毛的手法摘果子时，郝勤凑上来提醒我。他是这里的技术负责人，年仅25岁，2007年于西南大学农学本科毕业，2009年4月跑来这里种蓝莓。“并没有蓝莓这个专业，什么都是现学的。”他在枝头仔细侦查了一番，挑了一个最好的果子给我，“最甜的应该蓝得发黑发紫，成熟后再在枝头挂两天的”。咬开，果肉白色略微有些发粉，中间密密麻麻夹杂着一些粉红色细小的种子，“一个果子含有七八十颗种子，种子越小口感越好。吃蓝莓不吐籽不吐皮，没有一点渣，可以吃个精光”。

这一片蓝莓他们来回摘了不止10遍。5～8月是蓝莓的成熟期，7月进入旺季。蓝莓虽然也长成一串串，但总不像葡萄那样听话，不肯整齐划一地成熟，一串蓝莓上果子大小各异，生熟兼有，青色、粉红、蓝色果子间杂其中，虽然粉红色的最为喜人但是吃起来口感酸涩。成熟度不一让摘蓝莓变成一件费力的精细活儿，每过几天就要返回此处摘掉新熟的果子，一个人一天最多采20～30公斤。

蓝莓在中国种植销售的历史不过10年，目前主要产地有山东、辽宁、吉林、江苏、浙江、贵州等省份，贝莱特蓝莓公司以3000多亩的种植面积成为南方蓝莓的龙头企业。蓝莓是一种越橘属的小浆果，为多年生灌木，人工栽培的历史不到一个世纪。上世纪80年代，吉林农业大学率先将蓝莓引入中国，成为中国北方最早研究蓝莓的机构；没过几年，中科院江苏省植物研究所也引入蓝莓，开始了南方蓝莓种植的研究。据吉林农大小浆果研究所副所长吴林介绍，世界上有三种野生蓝莓品种，分别为欧洲黑果越橘，个头小果粉少，颜色偏黑；原产美国的越橘，被培育成目前广泛种植的品种；原产黑龙江的笃斯越橘，只有东北人能见到，经常被拿来拌糖吃。

这里种植的是来自美国的栽培品种，一排排的蓝莓排成直线，从山脚蔓延到山腰。刚种下没几年的植株因为品种不同，高矮姿态各不相同，有的及膝，有的有一人高；有的从顶端到接近地面的部分，结有累累的果实，有的果期已过，枝头上空空荡荡。

“你看到的这些都是由美国越橘改良而成的南高丛和兔眼蓝莓。高丛蓝莓是相对于矮丛蓝莓来命名的，一般来说体形较大，但是相对于北高丛蓝莓，南高丛蓝莓体形略小，一般高度在1～1.5米，有的可达到2米。而兔眼蓝莓则相对高大，可达2～3米。”郝勤揪住一株大约1.5米高、枝丫伸向四周的蓝莓，指着没有发育好、俨然残破的叶片给我看：“这个品种叶子有畸形，叫‘杰兔’，属于兔眼蓝莓，果子较大，6月下旬就成熟了。”他走了几米，指着一株长势紧密向上的蓝莓说：“这一种叫做‘蓝圆’，也是兔眼品种，果子小，适应性好，但是成熟期稍晚。”在温室大棚里，他摘下小个头的果子给我吃，一尝特别甜。“温室里有南高丛蓝莓品种夏普和奥尼尔，温室品种5月上旬就成熟了，现在你吃的是尾果，个头较小，我们一般不采摘，就让它留在枝头，所以很甜。”

这些蓝莓都有很好听的名字，不同的兔眼蓝莓被叫做“蓝美人”、“乡铃”、“蓝宝石”、“粉蓝”等等。我反复比较了各种蓝莓的形状、大小、颜色，试图根据“南高丛果子扁圆，果肉细腻；兔眼椭圆形，皮相对厚，香味浓”来分辨这些果子，依然很难发现其中的区别。问问车间里的女工，她们也几乎无人能辨。郝勤笑了笑说：“这个要专业人士才能知道嘛，消费者能认出是蓝莓就不错了，别说是什么品种。”至于哪一种才好吃也是仁者见仁，智者见智。“蓝莓颗粒小一点口感更好营养更浓，皮的表面积和体积比最大。蓝莓的主要营养成分都在皮上，比如花青素和类黄酮等等。不过也有人觉得大个的好吃，而且贵。”

除了聘请工人采果，他们每年还要聘请工人剪枝。作为一种灌木，蓝莓不断地从根部萌生枝条，当年的结果枝被修剪掉之后，萌生枝就代替原来的结果枝。经过这样不断的修剪，南高丛蓝莓能维持30年盛果期，兔眼蓝莓能维持50年盛果期。“野生蓝莓有它自己的习性，三年一小收，五年一大收，而人工种植的蓝莓不分大小年，年头越多产量越大。”

产量大起来之后采果成为一件麻烦事。“在国外，大部分蓝莓是用蓝莓收割机来采摘的，当收割机开过农田的时候，用机械竿子摇动植株，根据设计好的摇晃强度，成熟的蓝莓就会自动掉到桶里或传送带上。”郝勤说。

“有了机械我们就失业了。”郎小毛打趣道。她今年62岁，是杭州市西郊余杭镇仙宅村的村民。“仙宅”之名源自陆羽，据说他曾经隐居在如今的余杭区余杭镇苎山撰《茶经》二卷。由于陆羽被尊称为茶仙，因此苎山一带因茶仙居住而传名为“仙宅”至今，余杭镇的仙宅村也由此而命名。

这里的农民几乎家家田里种水稻，山上种茶叶和竹笋。郎小毛4月采自己家茶叶，6月来这里采蓝莓，5块钱一个小时，每天工作8个小时，如果加班就一个钟头7块钱。“清明时候新茶卖60元1斤，后来跌到两元；竹笋十二三元1斤；蓝莓一小盒2两多重，卖二三十元，比种什么都划算。”她粗略地算了一笔账。

被问及想不想种蓝莓时，她笑笑说：“大家种什么都是跟风啦，看见好才会种，不过周边农民种蓝莓的很少，都是公司在做。”

谈笑间郎小毛便摘满了一篮果子，接下来运到室温10摄氏度的车间里冷藏。车间里摆放着数台大功率空调，对着湿漉漉挂着雨水的蓝莓猛吹，以便能够存放得更久一点。这里5～8月需要很多人手，包装车间里的女工多半都是这几个月从附近的村落过来打工的，其中不少是暑期来兼职的学生，工资和采摘工人一样。

包装工人被分为4人一组，其中有个小组有两个叫做婷婷的姑娘，一个在上海读大专，一个在附近读高中，小组里还有高中生小怡和彩。4人均是第一次来这里打工，之前只有在上海读书的婷婷在超市里见过蓝莓，她说“太贵了，根本吃不起”，其他人则表示“从来没见过”。等来到这里吃过蓝莓后，4个人纷纷表示，“味道一般，就是听说营养很好”。

她们中有3人负责挑选果子，将果子分为大、中、小三类，分别放入容量为125克的小塑料盒里。读高中的婷婷负责称重，把塑料盒放在工作台的小秤上，等数值显示为“125”时，她停止向里增减果子，麻利地盖上盒盖，用钉书机钉起一角，放到箱子里，一箱12盒。“现在市场上卖的蓝莓基本都是125克包装，一盒大概60颗左右，零售价15～30元不等。”贝莱特公司销售总监李训说。

包装好的蓝莓在5摄氏度下保存，然后迅速进入市场。“蓝莓鲜果价格较高，也比较娇贵，要求运输速度快，时间短，基本采摘后5～6个小时就能在本地市场销售。余杭镇离杭州萧山机场较近，采摘12个小时之后基本也能运到外地市场。蓝莓上架之后大致能保存7天，冷藏的话卖相比较好看。”

而那些个头较小的蓝莓将会被作为冻果，把它在冷库里冻成带着冰碴儿的硬疙瘩出售，想吃的时候拿出来化冻即可，营养也不会有太大损失。还有一部分长相差点意思或者稍有破损的果子，被很快转移到加工部门，制成蓝莓饮料、果酱、果干、罐头等各种形式的食物。

“我们去年共产了100多吨蓝莓，鲜果销售70多吨；今年产量预计有

300多吨，鲜果销售200多吨。”李训说，“国际上的鲜果和冻果销售比大概是6：4。”

蓝莓“嫁”到杭州来

几年前，蓝莓对于仙宅人而言，还是“闻所未闻，见所未见”的东西，不要说郝勤、郎小毛和婷婷们没见过，就连贝莱特公司的董事长李德虎也不知道这是什么东西。李德虎还有另外一个身份——杭州天都房地产经营有限公司公司董事长，他在房地产业摸爬滚打几十年，在杭州周边开发了大大小小10多个楼盘，可谓见多识广。

“仙宅基地原来种的是茶叶，因为品种不好，经济价值不高以及其他问题，就被砍掉了来种蓝莓。”李德虎说。贝莱特有两个基地，一个是建于2005年的浙江安吉南湖农场，面积1000亩，“当初那里种的是油茶，后来作物经济价值不是很好，被全部翻掉，留给我们的是一块白地”。还有一个基地就是仙宅基地，这里原本是长岗农场的土地，1170亩地全部被贝莱特承包，“之前这块地上种了七八年茶叶，品种不是很好，他们承包此地后翻掉了茶叶。”如今，贝莱特把南湖农场扩建到2000亩，再加上1000多亩的仙宅基地，成为中国南方最大的蓝莓基地。

瞄准蓝莓是一个偶然。2004年8月，47岁的李德虎应加拿大桑尼国际进出口公司老板的邀请去温哥华度假。桑尼国际进出口公司是一家销售水果蔬菜的外贸公司，老板是杭州人，和李德虎私交甚笃。有一天，桑尼公司的老板带李德虎去了一个位于温哥华东部车程两个小时的莱利农场，2000多亩的农场呈现一幅热火朝天的景象：一株株高约2米的灌木上结满了蓝紫的果实，很多工人来来往往地采摘、包装、运输。李德虎尝了一下这些圆溜溜佛珠一样的果子，没觉得有什么特殊的味道，“说酸不酸，说甜不甜，说不好是什么味道。苹果有苹果味，香蕉有香蕉味，橘子是酸的，但是蓝莓没特色，你当它是水果吃吧，也不算好吃，不是很符合中国成年人的胃口”。

桑尼公司和莱利农场有业务关系，负责一部分蓝莓销售，并提供装蓝莓的塑料包装盒，所以和农场主很熟。李德虎找到农场主问这种奇怪的东西亩产多少，市场销售如何，经济寿命多少年，得知蓝莓的亩产有3.5万加币（当时加币汇率是5点多），经济寿命三四十年，而且是非常健康的保健食品之后，李德虎又问了一个问题：这个东西在中国没见过，中国能不能种？农场主给了他一个肯定的答复，李德虎回国

后便考察了杭州周边的具体情况。

他盯上了安吉的土地，“之前在此地开发过房地产项目，对情况比较熟悉”。“因为农民的土地流转有局限，可能会有变数，所以我们选择了国有的南湖农场，一共4.3万亩，我们先拿了1000亩，后来又扩展了1000亩。一亩地承包价是300元，每5年递增10%。”他请检测单位把当地土壤的营养成分、酸碱度检测好，水质化验好，并收集了近5年的气象资料，当年10月就请莱利农场的农场主过来考察。结果令他鼓舞，农场主说这里不错，可以种植蓝莓。

“蓝莓并不是哪里都可以种，重要的要土壤pH值偏酸，大概在5左右最好；它还对水肥敏感，既喜欢水肥又不能太多，既怕旱也怕涝；此外还要每年低温达到一定时间，比如我们选择栽培的兔眼蓝莓需要在7摄氏度以下休眠400个小时才能产果。”

“蓝莓是有些娇贵，但是营养功能强、经济效益高，正是这两点让我产生了冲动，迅速投身这个项目。”回想起来，他觉得自己当时并不是很理性，“有一些冲动，决定搞起来再说”。他们很快便联系上中科院江苏省植物研究所，那里的贺善安研究员等人于1987年从美国引进蓝莓品种，经过很多年的观测培育，于2000年开始进行推广。2005年，两家合作成立了中科院杭州小浆果研发中心，中科院江苏省植物研究所占40%的股份，贝莱特公司占60%的股份，通过合作引进了苗和品种。

最终贝莱特公司从吉林农大引进了一批南高丛和一小部分北高丛，后来发现北高丛不是很适应南方的环境就不再引入。他们还从美国休斯敦引进了一批尚未命名的兔眼品种，此品种果形较大，成熟较早。中科院江苏省植物研究所则提供了另外一些品种的兔眼蓝莓，果形稍小，成熟较晚。“这些品种可以拉开成熟季节，优势互补。比如休斯敦蓝莓上市早，虽然产量较低，但是价格高；而植物所提供的兔眼品种适应性很强，产量高，但是成熟晚，效益上欠缺一些。”

李德虎算了一笔账：“我们2005年的投入是200多万元，最大的一笔投资是2006年修建仙宅基地的时候，因为基础设施投入较大，比如修路、灌溉等等，投入了2000多万元。到上个月为止，3000多亩基地一共投入了2980万元，差不多于一亩地1万元。目前，产出是投入的1/4，今年开始有了效益，预计再过3年能够持平。”当被问及有什么样的基础才能种植蓝莓时，他说：“首先要有合适的地，其次要有足够的财力保证前期3年分文不取也能支撑下去。”

蓝莓有个特性，即第一年和第二年不能让它结果，开花全部打掉，让

它长树。第三年产果量达不到盛产期的正常产量，一般一亩地可以产300～500公斤。“蓝莓要经过5～6年的生长才能进入盛产期，盛产期一亩地产量1～1.5吨，保守估计1公斤可以卖到10元，亩产就是1万元，而且蓝莓寿命长，像树一样，我见过活了25年树皮上长青苔的蓝莓树，依然结了满树的果子。”

李训说：“2008年市场零售蓝莓鲜果价格是20万元左右1吨，出货价8万～10万元1吨。2009年有所降低，6万～8万元1吨。随着全国产量的增加，另外再加上产品市场接受度更高，销售价格有所回落，希望尽可能让大众接受。”目前，蓝莓市场基本属于供不应求的状况，据吉林农大小浆果研究中心主任李亚东介绍，2004年全国蓝莓的栽培面积在3000亩左右，2008年蓝莓进入快速发展期，目前全国大概有5万亩种植。由于大部分是2008年以后种植的，还没有进入丰产期，只有1万多亩在大量产果。2008年全国的产量大概在1200吨，2009年达到3000吨，今年应该超过6000吨。目前国际市场的需求在40万吨，而需求严重供应不足，只能满足24万吨的量。

“前两年没有什么竞争，今年开始能看出一点。国内专业的蓝莓企业不多，市场空间、潜力较大，没其他产业竞争激烈。”李训说，“目前贝莱特的竞争对手有青岛杰诚食品有限公司和沃林农业有限公司两家。”

作为企业负责人，李德虎还是寄希望扩大种植面积，增大产量。对此贺善安持谨慎态度，他有他的担忧。“现在蓝莓产量很少，能够很快销售一空，但是量多一些呢？南京市场上一盒蓝莓125克卖18元、24元的都有，这样算下来差不多80～100元1斤。南京和北京的太平洋百货连锁超市去年加拿大进口蓝莓125克卖88元，甚至到300～600元1斤。600元1公斤水果还得了？国外10美元1公斤算是高价，一般5美元就能买1公斤。国内那么贵哪有那么多人买？跌价么？那大家种植的积极性就会下降。就算现在，蓝莓的价格在一年内波动也很大，25元一小盒也有，5元一小盒的也有。”据了解，去年8月杭州市场上曾出现过3元一小盒的蓝莓。

“蓝莓实际上是有保健功能的果品，但是要经常吃、长期吃才有效，它也并不是灵丹妙药。蓝莓在什么地方都不能算做一个便宜的水果，你当然可以多吃一点，但是要算算花多少钱。”贺善安说。这是一个悖论，如果80元能买1斤蓝莓或者20斤苹果，是吃1斤蓝莓更有营养，还是吃20斤苹果保健功能更高？为此贺善安直摇头：“1斤蓝莓营养价值再高，能抵得上20斤苹果？”

李德虎倒不担心蓝莓大众化之后头上的光环会消失，“好东西总归是

好东西，可以通过人们的口耳相传流传开来”。不过他也有他的忧虑，3000亩地投入3000万元，投入太高。新物种种植时总会遇到各种问题，比如有的苗长得好，有的苗却发黄，也不知道它缺什么元素。采果季劳动力数量也成问题，“一个人一天能采20～30公斤，一天采2吨果需要百十来人，采10吨果需要500人左右，有时只好请附近部队派人来采两天。如果今后3000亩地达到产量旺季，每天需要200人左右，真是太多了”。李德虎说。

他还担心农业保险公司不接受保险，因为政府没有蓝莓补贴。农业保险由财政支持，养鱼、养猪、种水稻等政府有资助，但蓝莓没有。“我们目前还没遇到过自然灾害，但是如果采果季台风一来，就什么都完了，老天爷保佑这个季节台风别到我这里。”李德虎说这话时不由得面露虔诚，“不过这里很少刮台风，就算刮也不一定是采果季，像台州、温州等地我实在不赞成种蓝莓，台风一来蓝莓就刮没有了。”

第三章　春宴



苏州春令美食中的各种食材：菜花甲鱼、塘鳢鱼、螺蛳、香椿头、韭

菜、春笋

节令、食材里的饮食美学

◎王恺

当今中国，吃的重要性正被空前放大。每一个中国普通人似乎从来没有像今天一样更看重餐桌上的一日三餐：不仅要吃得安全，吃得美味，还开始追究食物与自身健康的关系，追究如何顺应自己的身体状态。这种需求，自然而然引申出一个古老的话题：四季更替，适食而食，不时不食。

“不时不食”，不仅是买菜的事情，而且要懂得食性，食材和烹饪之间的复杂关系。这方面，多年浸淫在厨房里的老厨师们，还有家庭主妇们应该比营养师更有发言权。我们这次的主题探索，因此就围绕着他们展开，去看他们为春天的到来，做了什么准备，买了什么样的食材，进行了何种烹饪。

首先确定城市，我们投机取巧地选择了若干以“州”为名的城市：苏州、杭州、广州、泸州和惠州，还有黄山的徽州。最后还带了昆明。老城市不仅有老房子，更有顽固保留下来的无形的饮食传统。果然，在这些城市，我们发现了野菜和鲜花的芳香，也看到了春天水产的丰盛，还寻找到了各种药材入馔的趣味。其实，春宴，无论是在物产丰饶的地区，还是物产相对匮乏的产地，都非常美丽。

而且，我们还有了新的发现——在我们以为四季温暖，差别不大的广东、云南，照样有他们的饮食秩序，甚至比北方地区还要严格、苛刻。

中国的“不时不食”，有自己的趣味，有自己的哲学体系。

上世纪，面对日益发达的以美国快餐业为主要代表的饮食潮流，意大利的一批饮食爱好者发明了“慢食运动”，所谓的“慢食运动”，并不仅是放慢烹饪的节奏，而是去寻找当地的食物原料，按照传统方式，恢复这些原料的生产现状，再按照最传统的菜谱，把这些原料的优点充分发挥出来。

世界上越来越多国家的人们正参与到这个运动之中。从某种角度，中国的重新回归“不时不食”，与“慢食运动”中的某些宗旨有着异曲同工之处。我们的春宴，其实更多希望通过对应季食材与饮食关系的探讨，引发重新认识时间和万物生长的秩序，重新认识食物链与我们生命链之间关系。那些破坏了的生态需要重建，我们的意识也需要觉醒，这是我们组织这一期专题的初衷。

惠州：饮食中的古老春天

◎王恺



惠州有很多专为春天准备的点心，比如包裹着萝卜丝的艾角、“阿嬷叫”、发糕等等

> 客家菜为主的饮食习惯，丰富得近乎满溢的物产，还有广东人什么都吃的勇气，使得惠州的春宴饱满而丰厚，几乎像是一桌无法消化的年菜。

惠州的西湖静静地待在那里，似乎杭州的翻版，同样是苏东坡修建了堤防，隔离成了湖光山色的若干空间。不同的是，这里的温暖气候，使得四季温差不大，几乎没有春天到来的明显感觉。

缺了缓缓而至的春光，莫非就没有了春天的菜肴？并不如此。客家菜为主的饮食习惯，丰富得近乎满溢的物产，还有广东人什么都吃的勇气，使得惠州的春宴饱满而丰厚，几乎像是一桌无法消化的年菜。更为有趣的是，这里还有葛洪修炼隐居的罗浮山，春天里，那些丰富的菜肴中稀奇古怪的养生法则，或多或少传于远古的某些传统。

要做春宴，先找厨师。出乎意料的是，我们最终被推荐的厨师，是两位家庭大厨，全职主妇胡太和物业公司的崔先生，都是热爱做菜的人，家里都有大片的菜园，鸡鸭鱼都是自己家养殖，除了不太好养活的猪，他们都按照自己的法则为我们准备了一桌春宴。

而烹饪法，都是最传统的惠州做法，按照他们的说法，这种食法，最有味最丰美。

酿春：酿菜中的春天饮食

与家庭主妇逛菜市场，是了解一座城市饮食习俗的快捷也朴实的方法，我们和胡太一起逛菜市场，很享受，因为她买菜买得专业。这里的菜市场在某种程度上，更像平地铺张开来的巨大的药材铺，一切植物都被赋予了药物价值：大丛大丛的带着粗杆儿的枸杞叶，不像许多地方那样只吃嫩头；生地和熟地，堆在一起，和有着奇怪名目的五指毛桃并存；土黑丑陋，样子异常粗拙，感觉完全不能入口的土茯苓，都堆在摊上贩卖，可是胡太就喜欢挑选这些，许多是去湿药料，一个主妇要是没有备齐适合春天本地气候的煲汤料，就会觉得自己不够合格。

更因为她家在郊外有大片田地，种了大量青菜，不施化肥不用农药，足够满足日常消耗，缺的也就是这些野菜、药材。

她选择了枸杞叶、生熟地，买了炖汤的母鸡，白切鸡要用自己家养的，这种外面采购的母鸡用来炖汤不吃肉；买了满满一篮水产：一种叫黄鱼的小河鱼，大量的河蚬，遍寻不到的三黧鱼从外地调来，有人直接送上门，因为这也是过去春季食用的鱼类。而另外一种叫“春水蓝刀”的小鱼，则委托给了江边的渔民，看他们今晚能不能打捞到，捞到则送往家中，此菜寄托于运气。

家里日常吃的水产不够野生，也不够当季，这是这桌春宴最让她费心的事情。

外地吃枸杞叶，只选择头部，称为枸杞头，清而苦，是春天的妙馔。可是惠州人总觉得只有自己吃得正宗，连梗一起食用，因为清热去湿，正适合这里多雨的春天。她买这些，是准备做惠州“酿春”给我们品尝。酿春的汤底，一定要是春天的枸杞梗来熬成。

这道菜，不是今晚的大菜，可却是春意盎然的一道重要菜。说来奇怪，客家人善于酿菜，把猪肉馅塞进豆腐、青椒和茄子。在香港，这几样加以油煎后成为流行的“煎酿三宝”，前些年有部喜剧港片就叫这个名字，可见此菜的知名度。可是“酿春”，在别处都看不到，只有此地流传。

所谓酿春，是把肉馅塞进鸡蛋或者鸭蛋黄里，慢慢地填充，保证蛋黄不散。这就需要酿者的技术，这道菜，流传度不广泛，局限于惠州，甚至郊区就少人制作。关于它的来历，没有人说得更多，也许得之于某个传奇厨师的创造？现在惠州人吃得也少，只有重要场合才制作，包括家人生日。家中的某位能干人上灶，手拿青竹片准备酿春，家里人识趣地退开，坐看大厨忙开了。



厨师高燕来在制作惠州“酿春”



把肉馅塞进鸡蛋或鸭蛋黄里，慢慢地填充，保证蛋黄不散，即为“酿春”

先在做了十几年惠州菜的高燕来手底下看到酿春。他是地道的惠州人，早年在东江上跑船，跑了12年的船之后，厌倦了，就上岸做了厨师。他热爱的是民间土菜，从前在船上就爱自己做着玩，别人越嫌弃

繁琐的菜，他越是要骄傲地制作出来。他的大厨房，历年积攒下来有不少好菜，比如久煮还嫩的猪红汤、阉鸡粥、盐焗鸡，包括各式点心，酿春只是其中之一，现在不少饭店嫌酿春繁琐，已经废弃了。

摘掉叶片的枸杞梗活像芹菜，同样水嫩，可是苦味更显著。这个梗一定要保留，用枸杞梗煮汤，汤色碧青，然后再把酿好的“春”放进去，慢慢煮熟，称为“养熟”。

老实说，我就是被“酿春”这道菜名吸引到惠州的，如此别致的名字，真要在菜碗酿制出春天？后来才知道，惠州人的语言系统中，蛋发春音，所谓酿春就是酿蛋。想象跌到平地，好在酿春的制作，看起来也是颇为漂亮的。

高燕来用大碗装敲好的鸭蛋，他说鸭蛋鲜香，蛋黄又金灿灿的，胜过鸡蛋。别人喜欢用青竹片挑开蛋黄的外膜，他仗着自己技术好，用竹筷子，把刚剁好的掺杂了蘑菇和木耳的馅料顺着筷子尖儿往里面填，几下子就把蛋黄戳涨了一轮。力量正好，蛋黄还是好好的不散开，隐隐约约看见红色的肉馅，据说他最多能酿进去二两馅，蛋白蛋黄还是各自完整。

按照高燕来的说法，这就是一件“急不得也快不来”的事情，包括煮的过程。整个蛋放进锅里，不能用大火，也不盖锅盖，就用小火慢慢煨熟，一定要加上纯绿豆粉做的粉丝，晶莹地垫在鸭蛋下面。最后的工序，是撒上切碎的枸杞叶，整个汤，讲究的是清鲜——广东人的饮食系统里，鄙视滚汤，也就是只稍微煮了煮的汤水，在他们看来北方的汤基本不算汤，可是在酿春这道菜式上，他们倒是让步，滚汤也可以接受，也许因为枸杞叶的绿，蛋黄的金和那点若隐若现的肉馅的红，若是放在老火靓汤里就都没有了颜色。

惠州有位语言学者告诉我，之所以把蛋叫春，他觉得也有春天万物生发、植物出芽、动物发情的背景，“蛋就是动物发情的产物嘛”。尽管不通，可是听起来也还好，于是那碗漂亮的酿春就成了惠州人重要仪式上的大菜，真是漂亮的菜。

胡太却没有如我们所愿做好酿春，也许是因为准备招待我们的春宴太繁杂，所以她只是简单地做了蛋角。就是将鸡蛋做成蛋皮，然后把事先煮熟了的肉馅包裹进去，和长三角一带的蛋饺很相像，只不过也用上了枸杞梗的汤和切碎的叶，还撒上大量自己家菜地里种植的细碎的小香菜，简直又是一盆观赏菜。她解释说，这道菜，除了营养，还有个好意头在，酿春而春生，代表一年的欣欣向荣。

虽然这是一道汤菜，可是几乎没人这么觉得，主人另外煲了胡椒猪肚鸡汤，在她看来，这才是喝的汤，去湿养胃，在岭南潮湿阴冷的春天里，这个汤确实养身。

她准备的这桌春宴，在几道酿菜中，酿豆腐才是主角。这道菜，在整个客家文化里比比皆是，家家都有，可是她酿的豆腐，确实鲜美。用的是最传统也是最家常的办法，当地的盐水点的豆腐，切成小块，上面划缝装进馅料——猪肉剁粒，加上她早上在菜市上买的鲜鱼拆出来的肉混合剁成馅，然后再掺少量的咸马鲛鱼粒当调味料——整个菜就不再添加咸味了，突出的是清鲜口感，很多人喜欢用酱油来烧这道菜，她却一概废弃，只清淡地用大火蒸出来，最后撒上胡椒粉和葱花勾的薄芡。

现在的酿豆腐，有无数创新，包括馅料，她说自己选择的是最家常最传统的做法。

她的老公说，因为自己吃的“腌煎”——又一个似乎熟悉的古汉语词，他们解释说是挑剔的意思——所以导致了太太烧得一手好菜，否则不好意思请人来家里吃。这道酿豆腐，确实是家味，比起馆厨味道清淡了许多。正是这种清淡，保存了食物的原本味道。

春水里的活物

胡太准备的春宴，主要的菜肴还是春天的水族：惠州城被东江、西枝江环绕分割，中间是西湖，水产一向是大宗。现在西枝江污染，只有东江的水产品好吃了，有经验的惠州人一看鱼的外观，就知道是东江还是西枝江的，胡太说，她挑选的鱼，都是那些骨头硬的，这样才能保证其是江鱼，肉质细活。至于是东江鱼还是西枝江鱼，买多了，她也能轻易地分辨出来。后来我才发现，是因为她常年采买优质的东江鱼，不心疼价钱，熟悉的鱼贩，自然会挑选最好的给她。



主妇胡太正在准备春宴用的馅料



春宴的食材

下午胡太在家准备，得到的第一个消息是坏消息，寻找“春水蓝刀”的渔民说运气不好，没有捕捉到多少，所以今晚少了这道菜。过去这是惠州家庭春季常备菜，惠州在江海交汇处，大量鱼群到了春天洄游，在东江和西枝江里产卵，形成鱼汛。“蓝刀”这种小鱼通体雪亮，像小刀，脊梁偏偏发蓝，每年春天涨水时候，自成蓝刀鱼汛，在江里像有股潮水般快速移动，过去的渔民几乎张网捕捞就能收获满网，炸来下酒，最是美味。也有人煎后放酱油和糖红烧收汁，相当鲜美。可惜，这仅仅是以往的情形。今天就没有机会吃到这种名目极为应景的小鱼

了。

不过好消息总是随之而来：已经在东江绝种的三黧鱼倒是从远在惠州之外的北江找来了，最近几年，东江上游修建了堤坝，以往三四月像报汛一样来的三黧鱼、黄鱼都少了踪迹。三黧鱼是一种味道特别鲜美的鱼种，鱼鳞厚，刺多，也是从海洋洄游的鱼类，与传说中的鲥鱼颇有相似性，甚至烧制时不去鳞也类似。

惠州的老厨师都知道，秋吃鲤鱼，冬吃鳊鱼，三四月的春夏之际，则是三黧鱼和黄鱼的季节，我们面前的三黧鱼，鱼鳞光泽白亮，感觉新鲜得像刚出水，也确实是主人的盛情，前两天就开始准备，广泛在附近地区撒网传消息，终于有人在当天早晨捞到这条野生三黧鱼，下午通过鱼贩送到家中。价格贵还在其次，心意难得，主人是半退休的地产商人，因为喜欢吃，所以每月都会集合周围的朋友们来家中饮食一两次，也是因为外边餐馆吃不到这么精心的菜肴。席间讨论菜的做法，展示自己收藏的古玉，顺便再泡几轮茶，每宴，均浑如古人。

三黧鱼烹饪的基本方式是清蒸，可是女主人觉得刺多，采取了另一种传统烧法，用当地苦瓜和三黧鱼红烧，烧后的鱼，刺会软化。这鱼虽刺多可脂肪厚，包括鳞片里都是鱼油，经得起长时间烧制。除了三黧鱼，江中的黄鱼也堆了一脸盆，这鱼虽然也日渐稀少，可是相比三黧鱼，还是比较多。这些黄鱼只在尾部剪口，每条都保留除鱼肠外的内脏，说连内脏吃，回味会“甘”。

大盆尚未入锅的黄鱼看上去非常惹人食欲，当地人习惯炸后用盐和花椒腌制下酒。三黧鱼唤起的是尝鲜的梦想，因为很少能吃到；可是这黄鱼，勾引的是熟悉的口感，焦脆的小江鱼是许多生长在水边的人们的基本食物啊，萌生直接的大吃一顿的欲望。

值得说的是，这黄鱼并非北方人民包括长三角地区的人们所说的海中黄鱼，只是鳞片发黄的一种小江鱼——果然，刚出锅的酥香感特别惹人，因为是家庭厨房，所以也不犯忌讳，直接在装盘前就捞起来往嘴里放，是一种特别熟悉的家常味，加上了不太熟悉的鱼香——这方水土的鱼，就是这里的味道。

三黧鱼在大锅里咕嘟，旁边的苦瓜都变了颜色。本地苦瓜不苦，是一种清鲜食材，加上肉厚，因之切片炒制的少，煮食居多。主妇让我尝味道，饱含了鱼油的苦瓜有种厚实感，远比一般的食材要特殊，因为吸收了鱼鲜味，更加好吃。如同一切的荤素搭配法则，二者交融得好，素菜往往胜过了荤菜。后来这道大菜端上桌后，苦瓜倒没有在厨房里吃的那种热烫鲜美的感觉了，不过三黧鱼果然好吃，鳞片和鱼肉

一起入嘴，并不细嫩，倒是鲜而筋道，说自己口味挑剔的主人很高兴地尝着，说这是他喜欢的江鱼口感。

胡太遗憾的是自己的蚬肉没有做好。因为今天菜多，来不及自己拆蚬肉，所以少了最重要的一道配料——拆蚬时候的汤汁。

在河海交界处居住的居民都熟悉蚬，这大概是最廉价的河鲜了，一铲河沙里，就有无数的新鲜的黄壳蚬，东江过去盛产此物。当地甚至有不少蚬壳堆积的遗迹，几米高，几平方公里长，可见食蚬的历史够长。

胡太今天忙碌，结果就在市场上买已经剥壳的现成蚬肉，害怕原料不够，足足买光了几个摊，饭桌上有人笑话她，说她这点蚬肉就得用上几乎百斤连壳蚬了，这道看起来简单的菜原来也大费周折。她惯常的做法是用来炒老油条，虽是家常菜，也是典型惠州味道：当地油条在和面时加蒜茸，有股浓郁的蒜香，加上比较松软，可以充分吸收蚬肉的鲜汤。

一般的做法是，炒蚬肉时候，边炒边加入剥壳时烫蚬所出来的汤水，整个菜会浓郁水润很多。胡太一直在埋怨自己不该偷懒，少了自己拆壳的过程，也就少了蚬体内的鲜汤。家常菜看似平常，其实也有章法，民间厨房有自己的精细度，那点滴的省事，可能就会带来一串想象不到的后果。尽管我们吃得已经极为满足，可是她还是在不停念叨着。

这桌春席上光河鲜就有三道，还有一道春韭炒东江河虾，女主人虽然预备了，可能觉得过于平常，没有上桌。其实春天正好韭菜疯长，这是一道当地家家户户都有的家常菜，应该也好吃。

会不会河鲜过多？男主人说不算多，古老的城市有自己的食品系统，既然时令，多吃也无妨，我们这桌算上他的朋友共10人，吃到的都是最典型的春天的食材。

高燕来也准备了春天的几道和鱼有关的菜，其中一道鱼白汤，特别能显示餐馆菜的水准和能力，一般人家无法完成。他用20多条大公鲫鱼的鱼白和熟地煲了一个上午，成就了一锅奶汤。这是为我们贮备的特殊菜，一天餐馆里所杀的鲫鱼，鱼白都在这锅汤里了。

鲫鱼不是上品鱼，在胡太的家宴里，就看不到这种鱼。可是餐馆不一样，要迎接顾客，首先还是要物美价廉，这个季节的鲫鱼肥美，母鱼带子，公鱼带白，都是春天的恩物，高燕来不少菜都是采取寻常材

料，做功却复杂，成就了自己的招牌。比如他拿手的阉鸡粥，就是选用当地阉好的鸡，特别肥大细嫩，和粥一起煮食。那鸡肉下锅前稍微腌制，肉很咸鲜，确实是当地名食；而下脚料的鸡爪，则被他攒起来，十几只特意煮一锅鸡爪粥，给熟客食用，和鱼白汤一个意思。粥里的鸡爪又肥又大，吃起来有饱满感觉。

鱼白汤浓于一般的煲汤，高燕来说自己一点油都不放，甚至佐料都没有，就是要这个效果，汤虽然没有盐，不过药材的香味成就了另一种味觉体系，据说吃下去大补。这又是惠州饮食的一个传统，重视滋补，起源于罗浮山地区的道家传统。高燕来带领我们去他熟悉的山里人家找食物材料，确实与外界参观团不同，几乎每道菜都讲究来历：比如野生的小黄鳝用来红烧，是补充气血的；出水就死的黄尾鱼，则是养正气的好材料，一定要红烧，才能蓄积体内的气息。甚至最普通的芥菜，在罗浮山也是与众不同了，这里出产的芥菜是用来煲汤的，名字也改成了罗浮菜，说是只有这里的出产才可以入汤，入口后无渣，特别适合清补，能滋润肺部。地方主义哪里都有，具体到食物上，就是说自己家乡的好，但是，我所见过的惠州人更特别，每种食物材料都精心划分，具体的烧制方法也各有不同，背后还有一套庞杂的养生说法做后盾，他们对食物有种贴心的热情。

包括哪里都见得到的梅菜，在惠州，也格外被自豪地吹捧：这是我们这里才有的菜。我怯生生地问，梅县不也有梅菜？绍兴不是也有梅干菜？他们一挥手：哪里能和我们的比。



苦瓜烧三黧鱼



梅菜肉饼和梅菜扣肉



酿豆腐

梅菜的春天

原来惠州还真有“中国梅菜之乡”的称号，还是1996年国务院授予的。梅菜是这个城市的标准菜肴，获得了当地人的倾心热爱，显然也是因为这里的梅菜有着长期的种植和食用的历史。

传说中“梅菜扣肉”也和苏东坡有关，也算惠州的“城菜”。不过这种菜肴，附会到古人身上也没多少意思，苏东坡关于惠州饮食的记载，不在肉，在荔枝；他还提到过羊肉，说是去晚了只买到羊骨，颇见流放期间的窘迫。附加到他身上的梅菜扣肉，想来也是不经常食用的菜品——当年这里还是南方荒蛮之地，能有多少吃的？

之所以成名，还是因为惠州的梅菜，是真的吃法丰厚。

春天，正是惠州梅菜上市的时间，不少地区有春天吃腌菜的传统，原因是当地春天菜蔬不多，可在物产丰富的惠州春天吃梅菜，纯粹是当地人为了尝鲜——腌菜也有鲜美的。

那天跟胡太上市场就被梅菜的摊位唬住了，各地的腌菜也见过不少，可把腌菜卖到极致的，大概还是惠州吧。随便一个梅菜摊，都有数十

种口味不同、腌渍程度不同的梅菜，淡的、甜的、咸的，青绿的、金黄的，彻底干燥的，简直是个梅菜展览架。整个菜场逛下来，就算是个梅菜的秀场。

胡太却都不购买，原来害怕市场上买的不对口味，她们家的梅菜，是在盛产梅菜的矮陂定点定做的。当地是惠州梅菜的发祥地之一，水源很丰富，秋冬之季，晚稻收成后把菜苗种下，40天后开始收成，然后一定用当地的海盐腌，用薄膜盖住发酵，之后再晒再腌，根据大小口味进行分类。甜梅菜要另外加糖，这样才能酿出色泽普遍绿中带金黄的梅菜。胡太说，她喜欢甜的，因为烧肉时候，自然带些甜香，不用另外放糖。

当地人还是习惯用药理来讲究梅菜，说是不燥不湿，特别清甜。最经典的还是梅菜扣肉，双方相得益彰——梅菜吸油，肉则吸取梅菜清香，想到马上就可以吃到最正宗的原产地梅菜扣肉，还是有点小兴奋。胡太用五花肉先上锅煮之，然后趁热在皮上抹酱油，之后放进滚烫的花生油锅，再入水泡软，随即再切片后炒，并且还要蒸，极为繁琐。我也没耐心看，想来想去这种加工只是想促成肉的软烂，这样才能和梅菜的味道融合，设想中肯定味道不错——没想到，最后端上桌的梅菜扣肉却与我们常见的不一样：肉并不酥烂，而是微有嚼头，一块块被梅菜包裹着，必须配合梅菜一起入口，才不觉得肥腻。主人很自豪，说这才是惠州的最正宗的梅菜扣肉，肉里的油是走完了，一点不腻——不过我还是习惯吃更软烂的。话说回来，这道菜里，梅菜是真好，金黄色，油润而清香，并不像印象中的咸菜，完全是可以空口食用的菜肴，一改我对梅菜的认识。

后来在崔先生家里吃到更家常的梅菜肉饼，又对惠州的梅菜加深了认识。崔先生是一家物业公司的老总，有天然的优势：把整幢房子的屋顶当成了自家的菜园，两个老太太被请来帮手，不仅在厨房打下手，重要任务是照顾这片菜园。屋顶上有大面积的水池，养鱼养鸭子还有乌龟。并且移来了许多的养分土，供大量的菜圃使用，一年四季的菜都全了，没有想到在惠州市中心能有这么一片空中菜地。

他热爱做菜，家中厨房的大锅和食堂炒菜锅一致大小，据说只有大锅深锅才能出好菜。更讲究食材，自己种菜的结果，是天然就知道到了什么季节，该用什么材料做菜。厨房也在楼顶，外面就是菜地，他告诉我，到了这个季节，前些天还在吃的小青菜就是不好吃了，白菜也被放弃，干脆就不摘，让其烂在菜圃里做肥料。现在是春韭和芹菜的日子，“不时不食”，在他这里，是每日遥望自己家的菜园子来确定的。

当然他的条件与众不同。

崔先生有种气定神闲的状态，每天17点准时做菜，请大帮朋友来吃，热闹，反正也不缺这点菜钱，外面的饭局完全谢绝，觉得不好吃，且自己家里更放心，连花生油都是自己榨的。一道油炸江里的凤尾鱼，大概是今晚少数几样在外采购的食材。因为现在到了吃凤尾鱼的季节，炸酥了，上面撒花椒粉末，和胡太的黄鱼做法类似，惠州的家常烹饪，说起来花样不多，重点还是食物的来源，新鲜是第一位。



美食爱好者崔先生正在做一道河鳗烧五花肉

炸完鱼，开始剁肉，准备梅菜肉饼，用刀背在那里细致地剁，不能让筋完全断，那样吃到嘴里就不劲道了。这和扬州人制作狮子头的办法类似，剁好后的肉混杂进去切碎的梅菜末，搅好之后上锅蒸，说简单也真简单，他也喜欢甜梅菜，因为清淡。满满一盘肉饼不用另外加调料，完全是靠梅菜的甜香。

大锅分两屉，上面是梅菜，下面是更需要猛火的腊猪头肉，这道菜也是家庭生产，自己养的猪，杀好了阴干，不能见太阳，一冬下来，正是吃的时节。一般用来做煲仔饭，他今天蒸来是为了我们尝鲜，嚼之有股糯香感，用来配在米里，应该更好。

还是梅菜肉饼好，好到我几乎忘记了满桌别的菜肴。因是家常菜，主人几乎没有着力推销，人人顺其自然地夹了一块放在饭上。其实空口吃也香，梅菜不咸，又有腌菜独到的芳香，一盘子瞬间就被消灭了。比起精心制作的红烧全猪、碌鸭（碌，一种小火慢慢焙熟的制作方法），都要吃得干净，家常菜之所以能随时出现在餐桌上，还是在于味道系统的实在，有种平铺直叙的食物美学观点，总是相处，也不厌倦。



崔先生制作的菜肴：韭菜小河虾



崔先生制作的菜肴：碌鸭



崔先生制作的菜肴：油炸凤尾鱼

萝卜和满桌春点

所谓烧全猪，是选择猪内脏的各个部位，外加猪肉进行红烧，这是主人做的最精心的一道菜，准备了许久，最后上桌是把烧好的各个部位切件加热，上面浇浓厚汤汁，这道菜依稀有中原菜肴的影子，和惠州注重清淡的饮食体系不尽相合。后来才知道，这道菜是年菜，确实有可能是客家菜保留的老祖宗的年节仪式——主人让我们这日吃，并不完全是为了上面的肉，而是为了下面垫着的萝卜。

与北方气候不尽相同，这里的气温实在不会太低，可是蔬菜的长势和好吃程度，却与北方相差不太大。从入冬开始，惠州人开始吃萝卜，因为萝卜水分充足，又是清火降火的食物。一直吃到春天，这是这种蔬菜的收尾季节。原来春天不仅要吃那些萌生的植物嫩芽，也要把即将结束的植物块茎吃个饱足。惠州的春天，事关萝卜的菜和点心空前的多。

这猪肉下面垫烧的萝卜，切块非常大，足足有婴儿巴掌大小，因为吸收的肉汁很多，有股丰腴的香。不过还是能辨别出萝卜自身的质地，按照惠州话说，就是回甘——形容茶汤的专业语汇用在这里，却不算过分，甜美不是外加的，就是自己携带的。

这种快过季的蔬菜，在这时候产量并不降低，反倒是多，怎么消化？细细研究起来，惠州的萝卜，在春天几乎进入了全面的食用期。各种咸点心里，一定要有它的影子。想起了胡太给我们准备的主食濑夹，大片的萝卜和晒干的小海虾煮成汤，还在里面加上芹菜末和肉末，比外面销售的要讲究，浓浓的一大碗，是熟悉的北方冬天的汤羹味道。

在这里却是春天的下午点心。主人往往炖好这锅汤，到了下午有点小饿的时候，往里面加在锅边烫熟的面片或者米粉片，热热地盛在碗里，不太饱，吃了很舒服。据说起源是乡下亲戚来城里走亲访友，因为天黑前要赶回家，下午三四点钟，城里的主人一般会煮这么一锅半点心半正餐的食物，让亲戚吃了再回家。不过想来想去，大多数人吃它的用意，关键还是趁萝卜下市前，尽量消耗掉，美美地吃上一次。

罗浮山的萝卜大而甜。山民们摘来野菜，主要是野筒蒿、野芹菜，简单清炒，就是一道菜。他们解释，这个季节，说是蔬菜多，可是并没有那么繁盛，所以地里的野菜也尽量利用，和盛产的萝卜混合，是道好菜——还是当地的系统，要清淡，要养生，但是不能是一味地淡，要淡而有多种味觉。

与萝卜有关的，还是点心居多：把萝卜擦成丝，混合上刚摘的野芹菜末，还有虾米，包裹在面浆里下锅炸，是惠州当地最著名的小点心“阿嬷叫”——说是炸点心的师傅怕油溅出来伤到围在锅边的孩子，所以欺骗他们说阿嬷叫他们，快走开一点。这个故事倒是很写实。看到高燕来炸这种点心，确实油花四溅，在油温中，白萝卜和虾头混杂在一起的香气开始散开。

如果说这种点心偏于冬季，那么艾角则肯定是春天的食物。所谓艾角，是用掺杂了艾绒的米粉团，包裹咸鲜的萝卜丝食用。

春天食艾，是许多地方通用的食俗，可现在野生艾越来越少，不少区域用别的绿色植物来代替艾草的颜色，惠州倒是不缺，各品种的艾，都被广泛食用。有野外的大艾，和江南五月端午使用的艾类似；也有野生的小艾草，开满小花，味道浓烈，在手上一搓，满手绿。

这种小艾，是制作艾角的好原料，把它晒干然后打成绒，与糯米粉和米粉混合在一起，成为制作艾角的原材料。按照道理，这种艾绒一年

四季都有，可是惠州人还是喜欢在春天吃到艾角，这种时序感，似乎长在那些在老城市居住的人们的身上。

在惠州的老街上寻找到的老糕点铺，连名字都没有，老板邱瑞国却是奉行着按照节气做糕点的惯例，正在抓紧做艾角，用艾绒和米浆混合沉淀的团子，是深深的绿，并不鲜亮，可是实在。他是惠州城里少有的什么食物添加剂都不用的老糕点师傅，所以老顾客也多，默默等他做好，一买就是几十个。他用艾团包上制造好的馅料：和阿嬷叫类似，不过更多材料更充分，除了渍过的萝卜丝外，他在里面加了木耳、腐竹和芹菜末，还有淡水虾干，包好后的艾角呈墨绿色，不能马上食用，要回家用油炸，或者用开水煮熟，这大概是惠州人最熟悉的春天的滋味了。许多惠州人离开家乡几十年，最想念的就是艾角。

除了艾角，他还做发糕，用惠州出产的黏米磨成浆，发酵一个晚上后，加上白糖，然后装在小碗里，一个个蒸出来。上面自然会豁开口，非常蓬松，用手按上去，很快又会弹成原来的形状，他再用花红磨成的粉末在上面盖章，形成一朵朵小红花。不用色素，是他的原则，这两个糕点红绿相间，是惠州清明时节最应景的食品。他的店开了有20多年，也不想做大，因为够吃够用了，很多人要他多做一点，他也不肯。太累，他不想挣不属于自己的钱，这倒是惠州人的某种状态，悠闲的生活比较要紧。

不过最有趣的惠州的春季点心，并不出在街面，还是出自人家。虽然准备了一大桌菜，可是胡太还是兴致勃勃要给我单独做道点心，名字是“补天穿”——离开这里肯定吃不到，这是一道用于祭祀，让春雨不再连绵的食品。

岭南的春天，往往伴随着雨季而来，整天雨淅淅沥沥的，这时候，人们就开始祈祷雨停了，据说“补天穿”是一种古老的祭祀活动，可是现在很少有地方还在举办，只留下了这道也叫这个名目的点心，用糯米混合粳米粉，在油锅里烙成焦黄的薄饼，里面裹上花生芝麻的碎末，切成小段食用，我刚吃了一口，就被主人要求停下，因为还有庞杂的春宴等在后面。一大桌的食物，显得惠州的春天，真是殷实得太过了。

（感谢深圳紫苑茶馆陈悦诚的协助）

苏州春宴：清淡与浓艳

◎王恺



火夹鳜鱼

老的农业城市，都讲究吃。苏州是长三角农业文明的中心城市，更是吃得不亦乐乎。

苏州饮食的核心要素是“不时不食”，主要是因为苏州四季分明，加上周围各类食物原料丰足，所以一年四季不愁没吃的。苏州餐饮协会的华永根会长是顽固的苏州菜完美主义者，听说我们要做春天的苏州菜，非常得意，他说不仅做一桌春宴给我们没有难度，就是从春分到清明，再到端午，他都能准备出不同的花样来。

小宴之后是春宴

约华会长，目标明确，就是希望他能布置整桌的春天宴席给我们，他很早就说，稍微等到三月下旬再到苏州，那时候，苏州的物产更富足。

我们先在老苏州酒楼见面，顺便和华会长吃便餐。这家餐馆，过去是陆文夫主持，就是要做传统的苏帮菜，现在老先生不在了，餐厅的风格还是保存下来了：出品的菜虽然比较大众，可也是按节气而来，纹丝不乱。华会长不看菜单，随口点菜，就是目前苏州的土产：一盆红烧塘鳢鱼，一盆清炒的菜苋，外加大锅的腌笃鲜，都是典型的江南这个时节风物，吃得我异常满足。可是华会长还在不断解释，说是粗糙了点，没有让我们吃到地道的苏州这个时节的菜。

原来在他们的餐饮协会里面，还有个不对外的餐厅，工作人员都是退休的老厨师，最擅长的是做传统苏州菜，称为苏州菜的“大师工作室”，基本上是按照时令，所以春宴这个题目对于华会长来说，真是一点也不困难。

过去大师傅有三位，被吃客称为“三剑客”，现在被挖走了一人，只剩两位了。江湖传说为“绝代双骄”，他们的习惯是，每道菜，都做得比外面的大餐馆地道——都是热爱做菜的老师傅，退休了就想显示手艺，工作室也没有什么经济利益，所求者，就是一桌好菜。

我们的春宴就在这里举行。穿过苏州的老旧巷道，走到比较陈旧的餐饮协会的小楼，完全看不到餐厅的影子。华会长带我们一穿，上到另一幢小楼二楼，才发现别有洞天，干干净净的老房子，上面有“过云楼”的题款，仿的是“怡园”的牌匾，里面的大桌上，已经放好了冷碟和一篮子的鲜花，有玉兰、樱花和枸杞枝条，随意地堆放，却都是苏州

这个时间刚刚绽放的花。这时候能看出苏州传统生活的审美了，外表即使平常，内里却是不疾不徐，精心布置的小日子。过去苏州的园林里吃饭，要有四香：花香，茶香，酒香和熏香。我们这顿饭，没有园林春色在眼前，可是“四香”却没有因此简略。

碧螺春还没有上市，用的是去年的茶；酒则是苏州当地的黄酒，餐桌旁的博古架上，悠然地点了沉香，在我们到来前就已经熏了屋子。老苏州城里的人们的日子，就像《儒林外史》里面描绘的金陵人，即使是贩夫走卒，都带些六朝的烟水气息。

手写的菜单，比较简单，重点记载了我们要吃的春天时令食材：塘鳢鱼、鳜鱼、甲鱼、酱汁肉、枸杞头、香椿头、马兰头，外加青团，苏州春天必须吃的菜，一个都没少。

这桌菜的首要重点，还是须在清明前吃的塘鳢鱼。苏州人说，过了清明，塘鳢鱼骨刺出来了，就不好吃了。

也就是苏州和周边地区看重塘鳢鱼，有一本上世纪50年代出版的厨师手册，上面清晰地记载着要按照月令来吃鱼：从正月开始，苏州进入了吃塘鳢鱼的节奏，因为这时候，塘鳢鱼开始活跃，在石头缝里探头探脑，准备迎接春天。外面的油菜花也开始黄了，“菜花塘鳢鱼”上市了，无论家庭贫富，最好有此道菜，丰富家庭餐桌。

说活跃，塘鳢鱼始终也不怎么活跃。这是有点呆头呆脑的鱼，苏北人称呼为“虎头鲨”，听起来很厉害，也就是一个比喻，多数“菜花塘鳢鱼”为一两寸长，头大身小，身体紫黑，有黄黑相间的花纹，白长了个大头。

咬到人的时候，会有一圈印子，可是也局限于印子而已，也许是因为身体太小的缘故，牙齿也不厉害。不过，有经验的渔民说，也不能小看了它，有牙齿的鱼都是食肉鱼，牙齿是为吃小鱼而生的。

只要不见光，塘鳢鱼就呆呆地不动，过去捕捉也很是简单，把草鞋扔到水塘里，喜欢黑暗的塘鳢鱼就会游进去，第二天渔民直接捞鞋。现在也还是，躲藏在水边，石头缝里的塘鳢鱼，抓起来其实并不困难，只是产量日渐稀少罢了，今年一开春，价格就已经一斤上百元。这种鱼，目前还是不能养殖，厨师们均在太湖的渔民那里定购。苏州好在还有太湖，以及周围丰富的水系，能够给餐桌提供源源不断的水产。

现在太湖鱼以养殖为主，包括昂嗤鱼、甲鱼、白鱼，还有白虾，都大规模养。有厨师买到黄黄的昂嗤鱼，一洗，上面的黄色花纹就掉了，

养殖的鱼就那么脆弱。

呆笨的不能养殖的塘鳢鱼现在身价颇高。所以华会长定了用“糟溜塘片”做主菜，一条菜花塘鳢鱼，就能片两片肉。满满一盘子塘鳢鱼片，可想而知价格不菲，正适合做主菜。

这种菜，千万不能做糟蹋了，所以老厨师也格外精神，糟油用的是江苏太仓的陈年糟油，《随园食单》就写过，糟油以陈年的为最好。糟溜其实是过去苏州的主要烹饪方法，讲究出锅快，保持鱼肉的嫩，高手才能做好这盘大菜，因为鱼片特别小和嫩，所以要像虾仁一样上浆，稍微过油捞起来后，再把糟油和蒜泥做成的调味料炒过，之后两者一起下锅，稍微一混就起锅，要求鱼片的软和糯都得有一定程度，比炒虾仁还要难得，所以这道菜，考验厨师的手艺。

吃到嘴里的鱼片，果然远胜那些粗大的糟溜鱼片——材料的区别，造成了后面加工和烹饪的系列区别，也造成了口感的区别，这就是本质的区别。

苏州过去大馆子多，所以厨师们普遍有做“富贵菜”的经验，现在他们还是会瞧不起农家乐里面的土菜，觉得小家子气，不好看，这道菜严格地说就是富贵菜。能做这道菜且做得好的，必定出身于大餐厅。

华会长说，还真不是他夸苏州好，但是以他吃过的塘鳢鱼，苏州的最为糯和嫩，是一种当地人特别喜欢的口感。“可能真是这里的水土适合本地动植物。苏州的鸡头米也是，换地方生产，质量就会下降。”

苏州的塘鳢鱼，上过国宴，用莼菜和塘鳢鱼片做成汤，按照华会长的说法，就是传统的“莼鲈之思”。他说自己考证过，所谓的古代的四鳃鲈，和塘鳢鱼长得非常相像。尽管我不能确定，不过听起来，这道菜应该极其鲜美。

但是最鲜美的菜，似乎还不是这道，而是传说中的“豆瓣汤”。光用塘鳢鱼鱼头腮边的肉，加到用火腿和鱼骨熬成的鲜汤中，出锅的时候，略微加点雪菜末和鲜笋丝，苏州人说“鲜得眉毛能掉下来”。因为昂贵和稀少，还衍生出许多故事来。例如说有乡下人进城不知道深浅，点了“豆瓣汤”付不出钱的故事，也有说尼克松访华的时候吃到过这道菜。不过，菜一旦进入传奇，就不太值得称道，基本上只剩口水了。现在苏州几乎已经看不到这样菜的影子，也是因为太奢，缺乏一种适合现代饮食的美食观。

我们宁愿吃淳朴的塘鳢鱼炖蛋，把塘鳢鱼汆过，用汆鱼的汤来炖鸡蛋

羹，之间把半熟的鱼放在里面，两种食材能够一同出锅，整个蛋羹多了许多不寻常的味道，细滑的有鱼鲜味的蛋羹很是爽口，这算是典型的苏州菜式，在小鲜美处下工夫。除此而外，还有氽正塘、熏正塘，红烧正塘，均是因为塘鳢鱼过于小，所以整条鱼用来红烧油炸，吃这种小鱼，吃的不是肉，而是那点鲜味。如同华会长在头天的春宴上为我们点的此菜一样——注意，老吃客不会说我点红烧塘鳢鱼，而是说红烧正塘，这是约定的称呼，吃客吃得明白，做的那边，也会格外精心。

这盘糟塘片，很快被一扫而光，席间听说他们过几天还策划了塘鳢鱼宴席，上面这些菜式都会出现，还会有松鼠塘鳢鱼，仿照松鼠鳜鱼的吃法，在塘鳢鱼身上切成花刀，这么奇技淫巧的吃法，也就是苏州人干得出来，我想想，还是别尝试了，不如期待每年一遇的简单的塘鳢鱼炖蛋，胜过不少花招菜。

而按照老菜谱，苏州人二月份开始吃鳜鱼，三月吃菜花甲鱼，都是按季节成熟的东西，只是现在这些鱼以养殖为主，那么老吃客们还应该那么顽固地顺应天时去吃吗？

清鲜簇拥的餐桌



苏州春令菜的代表：

汆塘鳢



苏州春令菜的代表：

塘鳢鱼炖蛋



苏州春令菜的代表：

干蒸甲鱼



苏州春令菜的代表：

笋腌鲜

华会长的回答是肯定的。即使是养殖的水产品，顺应时间去吃，也比反季节吃要好，现在螃蟹都是养殖的，可是秋天吃蟹不也是依然进行。今天的餐桌上，就准备了火夹鳜鱼和干蒸甲鱼两道菜。农历二月开始吃鳜鱼，是因为桃花汛到的时候，此鱼正肥美，他们选的是太湖

半放养的鳜鱼，采用了最传统的苏式烹饪，火腿和笋切片塞到鱼身的花刀中，那样咸鲜味道才会进入鱼肉。同样是费工夫的菜，现在的一般餐馆不愿意做，宁愿去炸上几百条松鼠鳜鱼，走流水线操作。可是苏州的老吃客们从来不吃，在他们看来，那是外地人来旅游时的必点菜，吃这道菜，对于老吃客来说，是不光彩的。

楼下的两位大师傅果然好手段，鳜鱼整体还是鲜嫩的，并没有用盐腌过。但是和火腿入口的那块，却味道浓郁，把鱼的整体味道弄平衡了。

另一道干蒸甲鱼，也是因为养殖甲鱼的质量大不如前而生出来的新制法。苏州人爱吃甲鱼，和塘鳢鱼一样，甲鱼也是菜花时最肥，因为此时甲鱼尚未生产，身体内往往有蛋，脂肪也厚，食客们说，到了初夏，蚊子飞舞的时候，就一定不能吃甲鱼了，因为此时的甲鱼已经老而柴了。据此而来的民间的传说是，这时候甲鱼已经有毒，不宜再吃。

养殖的甲鱼，一般微腥，不如从前的甲鱼，红烧、清炒，怎么做都好吃。面对这种食材，华会长指挥大厨们用干蒸法其实有点像古意的干迫，只加姜和酒，用大火猛催，甲鱼上面盖有一个紧紧的盘子，把甲鱼的原汤都逼了出来，鱼肉保留了自己的鲜味。他们还用黑胡椒炒，把甲鱼出水出干净，干净利落地下锅，上黑胡椒汁，是现在大菜中的必需菜。

吃起来也很清爽，过去甲鱼，还有用冰糖红烧的白汁之法，以及用猪蹄同炖的烂焐之法，现在他们普遍不用，倒不是嫌繁琐，而是各种材料有各种材料的处理办法。

老厨师们确实都珍惜食材，前一段，石家饭店的老厨师毕建民找到了一条野生甲鱼，立刻按照老办法烧八宝甲鱼请客，把甲鱼壳剥离，去掉裙边上的膜，然后把肉里面的白筋也全部清除掉，里面填塞进去火腿末、虾仁、鸡末、笋末等炒熟的八宝，上笼蒸熟，整个菜是一种混合的香味，是苏州菜所追求的数种感觉：肥、嫩、鲜、香。



石家饭店的老厨师毕建民正在做塘鳢鱼



糟溜塘鳢鱼



“碧螺大玉”为典型的苏州春令菜，用碧螺春茶叶和剥好的大虾仁一起炒

塘鳢鱼和甲鱼比较挑剔时间，但有些食材，一年四季都不错。就拿太湖虾来说，春天有春天的吃法，夏天有夏天的规则。夏天虾有子了，一定要吃三虾豆腐，把虾子、虾脑和虾仁一起烩在豆腐里；而春天，讲究的是清鲜：苏州菜有“碧螺大玉”之说，就是用西山上的碧螺春的新茶，混合在剥好的大虾仁（称为大玉）一起炒。我暗自觉得，这道菜是不是受了大名鼎鼎的龙井虾仁的压迫创作出来的？仿佛是瞧出我的心思，华会长解释，这道菜，起源于清末的苏州餐馆，用碧螺春的茶叶汤汁，整道菜会鲜美不少，更何况“我们苏州的炒虾仁就是比外地好，上海的水晶虾仁出名，可是哪里能和我们比啊？那虾里面一股腻味，不如我们的小河虾，又有弹性，又鲜美”。他们接着说，有多少上海人来苏州就为吃虾仁。话题一旦进入到苏州美食与外地美食的比较阶段，就没什么可说的了，因为在座的苏州人没有人会认为他们的菜不好。

不过这道菜作为头盘热菜，还有口彩的意思，虾仁在苏州话里和欢迎有点相象，所以这盘菜一般是头道菜。

野菜的热闹

这一桌上的野菜，把苏州春日的“五头”吃了三个，过去春到江南，苏州人会去郊区寻觅“五头”，分别是枸杞头、马兰头、香椿头、蕨菜头和坟坟头，最后一个还真是坟头植物，苏州人似乎并不忌讳，生老病死的循环，正如四季交替。没有荠菜，因为气候的原因，在苏州，这倒属于冬天的植物，包大馄饨或者炒冬笋所用的。

现在去郊区踏青并且亲手采摘野菜的人已经少了，好在菜场里还大量提供。去到苏州葑门的老市场，乡村妇女们带着大筐，里面堆满了大把的马兰头，辨别方式是微红的梗；香椿是朱红带绿的，枸杞头是微带白毫的清淡，金花菜则是最细嫩的，仿佛一碰就断的样子。也许肉食主义者会觉得这些都是草，可是在一个长久生活在苏州的人看来，这些都是春天的养料，缺少了就不行。

华会长说，很多画家是看到樱花、玉兰、迎春花开了，才觉得是春天来了。他的判断系统不同，是桌子上面，看得到枸杞头、马兰头、香椿头了，才觉得春天真的到苏州了。今天的菜里面，马兰头还是遵循苏州的传统，加糖拌香干，为什么用糖？苏州人的说法是，本来就甜，那就让它更甜吧。在乡下，也有清炒马兰头的，那就一点不放糖，该甜的甜，不该甜的不甜，华会长说，这是苏州菜的法度。

香椿头热水微焯，用来拌水豆腐，喜欢香椿的人，这个时节是无香椿不欢的，一般都是用来炒鸡蛋，可是华会长觉得，既然是春宴，那么这种偏于家常的菜，就不要上桌，还是改为拌豆腐，与北方菜不同，这豆腐很嫩，吃的是嫩椿头与豆腐交融在一起的微妙口感，这也是能带来口腔快感的一道菜。

最特殊的是枸杞头，今天它是热菜一道，楼下的两位大厨制作的是枸杞头滑鸡丝。刚端上来就很诱人，前面几道大菜过去，正需要一点清淡的东西，这道菜上的时间正对，而味道也对，华会长问我，凉吗？苦吗？有点苦，就对了，说明正到火候，微凉微苦的菜叶，被上面撒放的滑软的鸡丝中和了一下，入口毫无困难。后来在别的饭店还想点这道菜，普遍没有，原来滑炒鸡丝也需要手艺，这道菜主要吃的是枸杞头，鸡丝不过是配菜，配得好固然好，不好，则菜也毁了，所以一般饭馆子不供应这道菜，要不就是大盘的枸杞头清炒，未免有点苦意。

除了这道半荤素菜，还有一道菜苋，也叫菜尖，其实也就是小的绿菜

薹，可是苏州人只吃花未泛黄阶段的菜薹，称之为菜尖。前两天已经在老苏州餐馆吃过一次，再次入口，还是觉得好吃。华会长的苏州人的骄傲又出来了，说是只有苏州才吃得到，这么糯，这么香，外地的菜薹都不行的。没有人反驳，只有华会长的夫人不服。她说自己就不信无锡的菜尖就不糯了，华会长只是含混地用水土问题来对付她。

不过苏州地区，确实是出品好菜尖，也吃得精细，上面的菜尖，只掐到两寸清炒，下面的稍微粗老一点的，剥皮渍一下，清晨用来就白粥，也是春天的固定食品。这种食物，过两天就吃不到了，所以能吃的时候，要尽量吃，华会长说，他家的餐桌上，这几天天天有这个东西。过了春分，就等明年。“虽然今年吃不到了，想想明年再吃，不也是挺美好的吗？”他绝对不吃反季节的蔬菜。

笋也是如此，只吃上一个季节，就此放弃。苏州本地少山区，笋出产不多，大多从江浙、福建运来，可是吃笋，苏州人却有各种巧立名目的吃法。华会长说自己听说最古怪刁钻的，是笋还在地里的时候，把笋劈开，里面塞肉馅，外面裹草绳，然后把草绳点燃，烧完了，肉也熟了，笋汁和肉汁混合在一起。不过太虐杀了，所以流传不广，我们听起来如同天书，只听说虐杀动物的，怎么还有虐待植物的？这吃法也太古怪了。还有炒雪燕，燕子飞回来的节气，是笋暴长的时间，几乎每夜都会生长，这时候的笋称为燕笋，将之和雪菜清炒，有了一道名目清鲜的菜。

不过我们今天还是吃简单的“笋腌鲜”。也就是江南人家到了这个季节一定有的腌笃鲜，苏州人过去吃得讲究，必须是将咸肉和鲜肉蒸熟后再扣到汤锅中煮，保证滋味的厚实和形状的美观。也有全用蒸的，各种肉笋排列整齐，放进上汤，入锅蒸。可是现在也没那么精致了，大锅端上来，求的是汤鲜味厚。不幸的是，我们今天的这锅汤，有点过了火，咸肉煮久了，味道散到汤中，微微咸了点，不过优点还是厚实，不寡。

一般的餐馆，舍不得投料，少放了咸肉，基本靠味精来补充，那样的汤虽然鲜，可是鲜是浮在表面的，厚度是不够的，华会长连声叫可惜，一道好的笋腌鲜，是厚度和鲜美度的混合体，缺哪个都不行，不过他找到了解决办法，就是把这个汤掺杂到刚上的鸡汤馄饨的里面，咸度正正好。

桌上的两块肉

苏州人的饮食很系统，相伴而来的是关于这个饮食系统的解释，每吃一道菜，都得有个说法。比如春天桌上一定有的酱汁肉，说起来就是因为冬天太漫长，吃咸菜居多，所以春天要吃点糖，正好把人的力气调动起来，补充元气，肉一定要甜，要浓，要吃下去就感觉丰盈——在不爱吃放了大量糖来烧制肉的地区，这种说法听起来一定是天方夜谭。

毕师傅说得更滑稽，说是此菜出自堂子里面，春天乏是因为冬天消耗太过，所以要吃糖补补。想来还是因为过去糖不属于可轻易获得的调味品，养成了这道菜的正规性，华会长为我们准备的这道菜，端上来就是满堂彩，红色的肉块晶莹饱满，颤巍巍地趴伏在碧绿的金花菜里面，虽然晃动得厉害，却不至于塌，烂而不失形——讲究的厨师手艺就在这里，谁烧的酱汁肉端上桌放一段，虽然软烂晃动，但是还保持着挺立姿态的，说明火功了得，既不过头，也不欠火候。



酱汁肉上桌后，虽然软烂晃动，却仍保持着挺立姿态

不过关的，端上桌的时候，酱汁肉还是原貌，过一会儿就瘫成一堆，这种肉吃起来，会觉得腻，因为肥肉已经化成油了。

火功好坏还是要看吃口：吃进去的酱汁肉，有点弹性，不要求入口就化，可是一咬，口中全是油润的感觉，因为肥瘦紧密结合，并不觉得

腻，这是真功夫。觉得油了，赶紧配下面垫底的金花菜，因为筋筋梗梗多，所以特别适合刮掉口腔里的油，两者是固定搭档，比影视产业所策划的情侣档还要顽固，几百年都这么吃下来了，春天苏州餐桌上的金花菜，基本不会单独清炒。

所谓金花菜，其实就是上海人所说的草头，上海吃草头，大火炒再加几滴高粱酒，或者单吃，或者陪伴着红烧大肠一起吃，成为名菜“草头圈子”，应该也是从苏州的酱汁肉垫草头化来的。

这道菜，说起来其实是家常菜，主妇都会做，买来好猪肉，稍微过水，然后放入必不可少的红曲粉、茴香和冰糖，旺火转小火最后再收汁，烧得好与不好，都是下饭的好材料。过去苏州有专门提篮子卖“酱汁肉、肉百叶”的，说明这道菜不是厨师的专利。苏州人过日子有重点，既讲究营养，也不愿意奢侈浪费，一般就让小童拿大碗出门买几块，提醒要多点酱汁，回家后再把一块肉分成几块，专门用来拌饭，肉香渗透进去，这时候加上一点草头，一碗清淡的莼菜汤，就是一般百姓的春天家常菜。现在这行当消失了，可是这几道固定的春天搭配，却还在老苏州人家的餐桌上。

餐馆里的厨师，愿意展现手艺的，除了烧酱汁肉，也烧樱桃肉，成为春天餐桌上的另一道肉菜。其实按照传承，肯定是樱桃肉更有历史，苏州的老菜谱上记载有“果子肉”，并不是用果子烧肉，而是肉成果子形状——樱桃肉就是，一大盘红艳艳的肉端上桌，就在上桌前用一把小刀，快速切开上面的皮和肥肉部分，颗粒大小如樱桃，煞是好看。吃口与酱汁肉类似，难就难在这么大块的肉，烧制过程如何能保持完整性。

会者不难，其实厨师是先用大锅烧肉到七成熟，然后装入小锅，下面垫菜心或豆苗，大火加工，也有蒸最后一道关的，猪油在最后关节走光，整个肉肥而糯，有人喜欢樱桃肉的肉香，觉得胜过酱汁肉，其实都是甜咸相交，入口酥烂的红烧体系。细究起来，因为樱桃肉里面不放香料，突出的是猪肉的本来味道，所以有人觉得更浓香，当然也是因为选择的猪肉好。

两块肉，红曲粉不能少，这是自然发酵的红曲米，按照当地吴门医道的说法，这种红曲吃后降脂轻身，算得上医学进入食品的老例。

再想想，一桌清淡的春菜里，有这么一块红艳的、扎实的烧肉，无论就色彩还是养分，也算搭配得当，这就是民间最基本的饮食美学。

作为余兴的青团

到了苏州，不能少的春天的点心是青团。华会长为我们的春宴准备了三道春点，一道是小块的玫瑰糕，上到第三道热菜后就上了，因为前面的菜咸，需要这小块的甜点心来过口，也是苏州老店黄天源的出品，玫瑰馅只是点缀，略增色，并不甜，吃到的是米粉糕点本身的香味。第二道，人人赞美，是典型的时鲜菜，韭菜春包——吃鸡蛋炒韭菜未免有些平庸，所以把鸡蛋、昨天刚摘的韭菜和少量的虾皮调成馅，然后放在薄皮里包裹油煎，其实是放大版的春卷，但是油温控制得好，只微微酥了饼皮，如果做韭菜春卷，就有点太浓。

春包里面，整个韭菜的鲜香程度更突出。也是出自楼下的两位退休大厨。其实餐桌上，许多微妙的感觉差别，都来自厨师的功底。

结束的点心，还是黄天源的青团，老总亲自从早上的加工车间运来，染汁所用的青色，来自一种水分充足的浆麦草，是专门雇人在昆山正仪种植的，现在苏州的野生艾草几乎绝迹，过去那种深色的艾草青团也就看不到了。里面的豆沙馅，也是猪油拌的，传统的重糖重油口味，江南的点心，似乎逃不掉猪油。

后来在石家饭店吃青团，味道比黄天源还要古老，原来是他们自己加工的，毕师傅讲得有趣，他们的青团也是用浆麦草做染料，大量的浆麦草榨出汁水来，颜色开始时是碧绿，然后变深，最后有可能变成乌绿。那是人们不太欣赏的颜色，青团，还是强调碧青的色泽，这时候要加少量的石灰，功效如同洗照片的定影剂，瞬间，青色凝固，成为一种绚丽的翠青，用在点心里，分外诱人。有人觉得石灰有问题，可是有人偏偏喜欢那点石灰和青草融合后的涩感，在舌尖上跑步似的，瞬间就没有了。

石家饭店的青团还有点不同，豆沙馅里有大量的猪油碎块，一丝丝的白色，蒸后并不消失，吃起来有点肥腻。猪油丁本就是切成方块，用糖腌后放在馅里，蒸出来透明，一口口吃下去，油润而不腻，这是传统的苏州糕团的样式。

昔日北京的春日饮食

◎口述　李宝臣　◎采访整理　张诺然



北京王府井东华门夜市的小吃一条街

李宝臣，1949年生人，1982年毕业于北京大学哲学系，退休前任北京社科院研究员，从事京师文化以及明清政治制度史、礼制制度史和民俗史等方面的研究。李宝臣的家族是旗人世宦，幼年随大人社交的经历，让李宝臣见识并体验过旧时候的饮食讲究。在他看来，能够成为“吃主儿”的人，必是儿时就加入美食的行列，体内已然根植了对美味的记忆，这是成年后恶补不来的。现在，他的一日三餐却简化到仅是“到点吃饭”，他解释说：“随着岁数的增长，虽然对美味仍存着年轻时炽烈的心情，但是又觉得不过如此，无甚大的趣味。饮食还是应该回归到延续生命的本意上。”

初春的麻豆腐

整个春天，初春是北京食物最短缺的时候。

炒麻豆腐是北京人在初春一种很重要的菜品。用的是羊尾巴油，先炼油脂，但不能煸得太苦，拿出来，然后下麻豆腐(和事先煮好的)青豆、黄豆、胡萝卜丁、口蘑丁。讲究的是分次往里兑豆汁儿，不然就兑水。为什么过去老北京有句话叫“炒麻豆腐大咕嘟”呢？就是说，炒麻豆腐的油要大，但一定得是微火，让它一直处在沸腾状态。随着咕嘟，随着往里兑豆汁儿或水，最后咕嘟到那油都从麻豆腐里渗出来了。在将要出锅的时候把刚才煸的那个油渣加进去，然后倒在碗里。撒青韭，浇上辣椒油，这辣椒油不是现在常见的粉状辣椒，是炸辣椒段。这是通常的炒麻豆腐。据说马连良先生家做的，极为地道。当然兑豆汁儿是讲究的，一般的都是兑水。

满洲人特别喜欢吃羊尾巴油炒麻豆腐，麻豆腐若是用素油炒，就得搁黄酱。先在油里把黄酱炸一炸，然后下麻豆腐，兑水。麻豆腐的材料还是那些，你要是没那么多种，总归得有黄豆或者青豆。出了锅也是撒青韭和炸辣椒。

过去北京旗人有种食俗叫“吃包”，好多人认为“吃包”是满洲人带来的，实际上是老北京的传统吃法，明代就有。明朝宫里到了春天吃这“包儿”，用的是莴笋叶，叶子大，各种炒菜拌上米饭，用莴笋叶包起来，手拿着吃。老北京炒麻豆腐也拌上米饭，拿白菜叶儿包起来的吃法,据说很受慈禧太后喜爱。

春饼、伙菜与酱肉按平中间涂香油，两张合一起，擀开成薄饼，在饼铛里烙熟，吃时揭开，内面先抹酱，再放上葱丝，搁酱肉等，再加菜，主要就是伙菜，然后卷起来吃。

“伙菜”，现在流行称“合菜”。为什么要“伙菜”？就是搭伙的意思。人聚在一块儿吃饭过节，菜品必须丰富，重要的是量一定得大，为什么得有这伙菜，原因就在这儿。这个伙菜过去不是放在盘子里，是用特别大的海碗，里头就是粉丝、肉丝、豆芽、菠菜、青韭。菜品实际上就是肉丝、粉丝、豆芽、菠菜、青韭的什锦混合。

怎么做？葱姜炝锅煸炒肉丝，然后下黄酱煸炒，旗人爱吃黄酱。这个传统应该源于宋代女真人。女真人在当时的饮食是非常粗糙的，一般就是肉大块煮熟，自行切割蘸酱或盐食用。

酱煸好后兑汤，之后下泡好的粉丝。现在的粉丝都不经煮，纯绿豆粉丝是很经煮的。待粉丝胀开，下豆芽，翻炒之后下菠菜，出锅撒黄韭。若是甜面酱不够甜，在香油之前，稍微搁上点白糖上锅先蒸，蒸完再淋香油，葱切细丝。春饼的这些菜都是在春天比较好的饮食，但基本上没有地里长的东西，都是温室种植的。

酱肉有两种，一种是你家里头自制的，一种就是到大盒子铺买。老北京说的大盒子铺实际上就是过去的熟肉店。比较有名如东四的普云楼、东华门的金华楼、护国寺的仁和坊，西单的天福号。过去交通不便，人们很难远距离购物，也没有哪一家酱肉铺能够通吃全城的。好在过去的买卖不论大小，大都中规中矩地经营，即使一个普通的猪肉铺，做出的酱肘子，味道也不错，我幼年时，居住在东城现在的金宝街一带，我家附近的椿树馆的酱肘子、熏鸡、酱鸭，做得都不错。盒子铺有一个分格的圆漆盒，你买很多样，店家给你切好码在格子里，盒子铺的优势就是熟肉种类多，可以外送。

吃春饼讲究所有的熟肉都要切成丝，其中最主要的是酱肘子，再小肚儿、炉肉、清酱肉、酱鸡、熏鸡、酱鸭、咸肉、叉烧肉等。叉烧肉有京式、南式与广式之分；炉肉实际上是烧乳猪的变种，若不是宴会，整只猪一次用不完，就取嫩猪肥瘦相间的嫩的部位，切成方块来烤，俗称“烧方”。炉肉熬白菜倒是春天里一道不错的汤菜。

清酱肉现在很少有人提起了，俗称叫“京式火腿”，制法跟火腿一样，都是选猪后腿，剜成“元宝”，先搁缸里用盐腌，也得翻缸。腌一些日子后，拿出来稍晾再往里头倒酱油，还得每天翻缸，如此再腌制若干天之所以叫清酱肉，因为老北京把酱油称之为清酱。腌完后挂起来晾干，吃的时候要煮。清酱肉吃起来的感觉比起酱肘子要硬，因为饮食讲究软硬搭配，粗细搭配。

咸肉就是盐腌猪肉晾干，跟南方流行的腊肉如出一辙。咸肉也好，腊肉也好，清酱肉也好，火腿也好，都是由于食物保鲜技术落后而产生的。我年轻时在雁北插队，难得吃上一顿猪肉，为解馋，有时与同学到大同饭馆吃的溜肉片，从来都是咸肉做的。过去火腿是美味，现在人们提倡健康饮食，大都抵制腊味与多盐，反而没什么人吃了。

总之，吃春饼主要就是伙菜，没有其他的肉类最好也要有酱肉，没有酱肉，那么就用摊黄菜替代。或者就只用粉丝豆芽素炒伙菜也是有的。

这春饼多大呢？春饼在过去一般称之为薄餅，现在很多人认为春饼就是吃烤鸭的那饼。其实不一样，烤鸭的饼小，因为只卷烤鸭那一样东

西，再添点儿酱和葱丝，夹上两片鸭肉这么一卷。春饼里头有很多菜啊，一次都搁全，得十几样东西呢，若是真如吃烤鸭的那种薄饼，你想这里头才能加多少东西呀。这吃春饼讲究的就是吃“足食”。过去不管上谁家吃春饼，主人都说“多搁菜，多搁菜”。



北京姚记炒肝店的特色小吃：卤煮火烧、炸酱面、炒肝、灌肠、麻豆腐

春吃秋菜

北京立春后天仍然很冷，地里没有物产，过去除了皇帝，老百姓们无论穷富，都以储存菜和腌菜为主。

这初春正是青黄不接的时候，腌菜就显尤为重要了。常见的腌菜就是雪里蕻与疙瘩头了，此外还有芥菜、水萝卜、青萝卜、辣椒、柿子椒、芹菜、香菜……只要是秋菜下来的，大部分都是可以腌制的。但得等到立冬后才开始腌，早了天气热，容易坏。储存菜也是如此，储存菜多是根茎菜，大白菜是唯一能够过冬的叶菜。拿雪里蕻与疙瘩头

来讲，生熟都能吃。雪里蕻熟吃可以肉炒，也有雪里蕻炒豆腐，雪里蕻炒黄豆、青豆，雪里蕻炖冻豆腐等许多样。疙瘩头生吃比较多，切丝切块切片均有，放香油或花椒或辣椒油，熟吃疙瘩头普通的就是切丝与肉丝、黄豆炒在一起出锅后放葱丝。讲究一点的，切细丝用水去咸味，攥出水分晾至潮干，然后放酱油腌，炒法也是肉丝黄豆，但只要加白糖和料酒。

腌菜的学问在“翻缸”上，到了多少时间就得翻缸，腌菜若是到了时间不翻缸散气，就容易变质。

要是天暖和了，这咸菜缸也要起黏儿，就要尽快处理剩菜和咸汤了，能剩的一般都是疙瘩头，北京有种菜叫熟疙瘩，就是因为这个咸菜缸要起黏儿了，于是就用缸里腌菜的原汤兑上水，搁上大料、桂皮等香料，煮这疙瘩头。过去好多腌菜都不怎么洗，而且这缸在室外，风吹日晒也脏着呢，要澄泥，得不断地熬煮。熟疙瘩特别咸，所以容易保存，差不多能一直吃到春末夏初，新鲜菜都陆续上来了，咸菜就变得不那么重要了。盐汤也不能倒掉，再经过过滤、熬制、沉淀，把咸汤倒在一个坛子里保存。在咸汤中浇炸花椒油，就成了吃面的咸卤，那是极咸！中国过去食物短缺，民众生活甚苦，讲究物尽其用，没有什么可以浪费的。

吃酱瓜就得稍微有点经济实力了。过去大兴秋天产一种黄瓜，瓜身有五条棱，叫“五道眉”，体格小，籽少。用这种黄瓜腌制的酱瓜特别脆。旗人过去炒酱瓜，最早的时候是山鸡丁炒酱瓜丁，后来山鸡少了，就改用里脊丝炒，出锅时淋香油，撒葱丝放到瓶罐中保存，节后可以吃好多天。

“洞”里的菜，树上的“菜”

春天是食物短缺的时候，食品基本很少有青菜。时令的、比较新鲜的菜也莫过于是青韭、菠菜还有黄瓜。这几样东西其实都是“暖洞子”里育的，洞子又叫暖房，相当于今天的温室，北京在元朝时候就有，规模比较小，明代就成熟了，宫里头好多食品都是洞子育出来的。北京的暖洞子主要集中在黄土岗，在整个冬季以及“春荒”时节，这种“洞子菜”弥补了没有鲜菜上市的空缺。但是，价格昂贵，非一般人能够经常想用。那青韭，食指粗那么一点，差不多就得一两毛钱呢，我上小学时，一个学生一天的饭费才合三毛钱。青韭现在没有了，过去叫细毛韭菜，特别细，不是深绿，是浅绿色。青韭闻起来的味道也是在所

有韭菜中最香的。

豆芽也是春天的主要食品。比如炸春卷，无论肉末的也好，素馅儿的也好，里面主要还是豆芽。要是素的，就是豆芽加些时令菜，比如搁点胡萝卜丝，通常要有青韭，若是没有青韭，可以搁点韭菜或者蒜黄都行。如果是荤馅，先把肉末加酱炒熟备用，包制时先放肉末再放青韭，或者搁上几根豆芽、蒜黄、韭黄，总之里头的料一定不能太多，因为春卷的皮特别薄，若是绷得太紧，容易外面炸脆了，里头还没熟。

青韭之类鲜菜是洞子里育的，豆芽是用水发的，豆腐是水磨点制成形。整个春天，自然生长的，就是清明那几天的香椿，接着是各种树芽儿，比如榆钱儿、柳芽儿、槐花、藤萝花……

榆钱儿也好，柳芽儿、花椒叶也好，都相当于是菜。比如榆钱儿糕，老北京好多人都吃过，做起来很容易的。榆钱儿从树上摘下来洗干净控干待用，可以是白面，也可以是玉米白面混和的，总之做发面的。发面使碱加白糖，调成糊状。将榆钱掺入面中或撒在表面，上锅蒸熟。还有藤萝饼，有点心铺做的翻毛藤萝饼，有饭馆如中山公园的来今雨轩的藤萝饼，有自家应时制作的，做法大概是把藤萝花摘下来，洗完后先用糖腌，然后加猪油或奶油或肥肉丁拌成馅。点心铺的方法更复杂：面粉和成猪油酥面与水油面两种，各揪成剂子，按平叠擀开，叠起再擀开，反复几次，然后包上馅料成小饼，再烤制或烙制。我小时候吃过，说实在的我不怎么爱吃。现在的人们把过去的这些东西想象化和美化了，当时人没把这些当成什么好东西，就好像现在人讲究喝各种粥，过去是穷人才喝粥的道理是一样的。树芽儿通常被认为没法吃，但在春天的北京，这些都可以成为食品，这也说明地里确实没有什么可以尝鲜的了。

作为春天的最佳食品，我认为莫过于炸酱面。这炸酱面一年四季都可以吃，但吃炸酱面的最佳时候，就是春天。因为吃炸酱面有两样东西，一个青蒜，一个香椿，春天是这两样菜刚下来的时候，菜嫩。酱要炸透，面要筋道润滑。

我小时候到一些同学家吃那个炸酱面，那酱是很咸的，在炸酱时还要放盐。为什么要放盐？这就是让你每次吃面的时候少弄点酱。过去一包酱一毛六，那就很便宜了。可一顿炸酱面一家十多口人也不够吃的。所以一定要放盐，这样每人取一点儿就够了，多了齁死你。

“臭”的海味

黄花鱼在清朝叫“石首鱼”，过去北京吃海鱼的机会很少，甭说百姓了，第一网鱼进贡宫里头，往往都是臭的。从渤海打上来，通常得一个星期才能到北京，时间长，路途远，保鲜技术不行。当然发臭并不是说坏了。崇文门税关每年三月进贡石首鱼。清末有个吏部郎中叫何刚德，在他写的《春明梦录》提到“岁供石首例相沿，远至艰难味不鲜”，说他曾吃过御膳房做的黄花鱼，在当时就是幸事，但味道“甚逊”。因为何刚德是福建侯官人，家在海边，是吃过新鲜的，所以他认为这鱼不好。可对于北京人来说，见过的鱼就是这样的。

老北京做黄花鱼，最简单的是侉炖，就是鱼不炸，葱姜蒜炝锅放酱油兑水成汤，放大料、桂皮、花椒等香料，把鱼搁里头炖，这样省油。还有干烧、红烧、糖醋。我们现在常吃一道菜叫“松鼠鳜鱼”，据我所知，这种做法过去最早用的不是鳜鱼，是黄花鱼。北京过去一家有名的淮扬菜馆，在东安市场的“森隆”，有道名菜叫“松鼠黄鱼”。黄花鱼从中间片开剔出大骨，皮朝下，肉朝上剔上花刀，之后用水冲一下，鱼肉上划过的纹路就散开了。再蘸上面搁锅里炸两次，出锅浇上糖醋汁。现在做松鼠鳜鱼淋的是番茄汁，与松鼠的毛色相去甚远，有负菜名。糖醋鱼可以这样整条做，也可以做糖醋鱼块。黄花鱼还有一种做法叫“炸瓜枣儿”，就是用黄花鱼肉剔骨、切块、调味、包浆炸的。还有一种做法来自江南，叫牛奶黄鱼，用猪油将鱼炸透，然后放水加白胡椒与雪里蕻滚煮，直到汤成奶白色，这道菜也别有风味。

过去的黄花鱼稍大的也就是一斤多点儿，鱼绝对不能吃一斤半以上的，大鱼的肉必是老的。

“吃馆子”

春天倒是“吃馆子”的季节，因为青黄不接，吃馆子能稍微丰富点。那种家里趁厨房的主儿自是不必，一般的富户，家里厨房不大，备不了那么多东西，所以到馆子换口味。

饭庄向来是以鸡鸭鱼肉为主，海味也都是干货，所以不受季节影响。但要是配青菜的东西，那就不一样了，所以去吃饭也会根据季节来点菜。比如到这个时节进饭庄，你说“我来个葱烧海参！”人家跑堂就知道你是外行，肯定得照着那贵的菜给你多介绍几个菜。现在一年四季都有葱上市，那时候春天就没法做这道菜，关键是葱不行。

春天可以吃春笋，过去北京的淮扬菜馆，材料都是靠运河从南方往这边运。春笋也是，好在它耐放。春笋若是炒不好，你吃着麻舌头。所以炒春笋必须油要少，先煸，煸透了，把它的那个麻劲儿给煸出来。

还有烧鸭豆芽。烤鸭烤完了总有卖不完的，那就做成丝，然后炒豆芽。这豆芽一定要两头掐，所以叫“掐菜”。为什么要两头掐去呢？一个是为了美观，而且豆芽的头也没什么营养，根部的须子又长，所以过去讲究的是炉鸭掐菜、熏鸡掐菜，还有白鸡掐菜，就是卤的咸水鸡。这都是春令时节的菜。

结语

世间有两样东西是在纯书本里得不到的，一个是古玩鉴定，一个是吃喝。吃喝本身来讲，应该是经验之识。袁枚在《随园食单》里讲过，吃喝不要“耳餐”。没有体验过，导致别人说什么都信以为真。之所以会信，是因着人们对饮食的愿望以及附加在饮食之上的社会价值、经济价值、名誉价值等等，这实际上已经离开吃喝的本意了。但作为烹饪技术，还是要讲究的。

广州：春日古早味

◎王鸿谅



赤小豆粉葛煲鲮鱼骨。最家常的材料，却是最应季的春日祛湿老火汤

也只有岭南人民的吃，称得上丰富而勇猛。花果根茎、飞禽走兽、鼠蚁蛇虫，自古皆可入馔，有一种兵来将挡、水来土掩的气势。如此大无畏的一顿胡吃，偏偏还又吃出了“不时不吃”的讲究，再一次证明，美食是经验的累积。

杏花雨·老火汤

到广州的第一天就遇上下雨，接连七八天，依旧是雨。偶尔密集地落一阵，也就十来分钟，势头一收，丝絮一样地飘，沾衣不湿，拂面不寒，撑不撑伞都没区别。雾气氤氲着，天光也变得不明晰，温吞吞的，半梦半醒的样子。被早茶安抚着，胃先醒过来，一天好像才会醒过来。圆桌围坐，小笼包点摆满，工夫茶沏上，纵然满堂喧闹，也守得住不徐不疾，粤式早茶的仪式感，就是有这种以不变应万变的气度。早餐就如此丰富，春天当季的菜色，想必也是让人眼花缭乱的，我这样期待着，然后，却发现这是个难题。

“广州的四季，要是说到吃，最丰富的是冬天，养生进补，春天反而是没有什么特点的。”劳毅波仔细想了想，给出的答案让我颇为惊讶。他的本职是旅游策划，因为走得远见得多吃得广，总能给本地媒体一些耳目一新的资讯，他又愿意花心思探究，收集了本地民俗资料，渐渐成就了美食达人的地位。他不仅是“考据派”，还是“实践派”，报纸上有他的烹饪专栏，写典故，买原料，洗、切、炒，全部自己来，一边做一边拍，图文并茂，自得其乐。

劳毅波背着双肩包过来，指着水雾蒙蒙的天：“三月的广州就是这样，雨水多，湿气重，特征不分明。”这是实话，广州的春天很难用颜色来区分，这里一年四季都是绿的。当判别指标变成雨水，广州人引以为傲的“不时不吃”，在春天里就变成了一条金科玉律般的养生法则——祛湿，最能体现这个主题的，自然是老火靓汤。广州人对于煲汤的热情，不仅是喜爱，简直是信仰。劳毅波说：“这边的父母，叫子女回家吃饭，不是说吃饭，而是回来喝汤。”

各种相生相克的药材与食材搭配，大约只有在岭南人家的厨房里，才会普及成为生活常识。但凡上了些年纪的本地人，耳濡目染，心里都藏着一本汤水养生经，捧出煲汤的大陶罐，个个都是少林扫地僧。现在广州的超市里都有配好了的煲汤料，不过老饕们是不屑的，能从眼花缭乱的材料里，挑选出自己的搭配才见功力。“春宴”的考题自然难不倒劳毅波，他迅速列出了四五种春日靓汤菜单，并且决定亲自下厨，给我们做一道“赤小豆粉葛煲鲮鱼骨”。他觉得这个搭配，寻常又复古，它存在于老广东人的日常生活里，却消失在大小餐馆的菜单上。“赤小豆的作用是祛湿利水”；“粉葛是广式煲汤里百搭材料，清热解毒”；“从冬至到清明，都是广东的渔获季节，这个时候的鲮鱼水分少、胶质多、口感爽滑，菜市里就会有专门做鲮鱼滑的，把鲮鱼去骨剔刺，肉做成丸或者滑，剩下的鱼骨，用来煲汤是祛骨火的好材料”。



赤小豆薏仁炖生鱼

每一种搭配，归根结底，都是药食同源的中医理论在主导，这是粤式老火汤的神秘根基。一牵扯上中医，好像就会进入一个水火不容的辩论场，信者恒信，不信的觉得一派胡言。在岭南，这个论题完全是中医的主场。“我到北方出差，很多城市的中医都是萎缩的，可是在我们广东，中医一直很兴盛。”这种差异，广东省中医院的老医师佘自强感受很深刻，他在本地报纸上开了汤谱专栏，根据季节和天气，每日一款，已经持续了9年，被称为“岭南汤王”。他的《二十四节令养生汤品》，堪称岭南主妇们的厨房宝典。从立春、雨水、惊蛰、春分、清明和谷雨，他给出的36道春日汤品，许多都是餐馆菜单上无处寻访的：木棉花炖水蛇、灯芯花鲫鱼汤、老桑枝鸡肉汤、白胡椒猪肚

汤、鸡骨草田螺汤……这个时候，就更觉得煲汤是一种信仰，是家的指引。

佘自强告诉我："广东汤主要以省、港、澳和珠三角一带的汤品为主要代表，当然也包括粤西、粤东、汕头和粤北等地，以及海南的汤水，因为过去海南属于广东。"在佘自强的理解里，"广东汤最大的特点是清润、可口、淡咸"。常用的烹制方法，除了煲，其实还有"炖、滚和烩羹"。"春秋两季一般用羹汤，因为香滑；夏季一般用滚汤，因为清润；冬天一般用炖汤"。至于煲汤，是最万能的，四季皆宜。这种对汤的热衷，有一种地理上的解释。佘自强说："广东地处亚热带，气候非常炎热，是非常需要补充一些水分的，汤就是最好的水分，而且营养很充足。"但这其实并不足以解释广东人对汤水属性的执著。"春天比较潮湿，就需要祛湿的汤水；秋天比较干燥，就需要很多润燥的汤水。""大家喝汤的时候都会关心汤水是属寒性还属燥热的，但广东汤的搭配，特点其实是不寒不燥，不会油腻、不会燥热也不会寒凉，最大的特点是清润可口、很鲜美。"佘自强笑说，"大概因为我们广东人是又怕死，又爱吃，养生很重要，口味也很重要。"我倒觉得，煲汤很能体现广东人在吃上自古以来的勇猛，无不可搭，无不可炖，盖子一合，内有乾坤。

劳毅波带着我们去龙导尾的菜场挑选食材，这个奇特的地名，据说是"龙尾道"的误传，不过从清代就错了下来，位于珠江南畔的海珠区，也就是广州人所说的"河南"。打车到漱珠桥，昔日的漱珠河已经覆盖上水泥和石板，成了地下暗流，但"红砖、绿瓦、青石街道向晚"的风景还在，河涌通达的旧日岭南水乡风情，在这里留下了最后的剪影。桥下就是集市的起点，一条长长窄窄的石板街，连接着迷宫般的胡同小巷，纵横交错的织成一张网，网住了50多年的旧时光。沿着湿嗒嗒的石板街一直走，凉茶小吃、日用百货、瓜果青菜、鸡鸭荤腥一应俱全，乱中有序，粗糙而真切，拐过一个街角，在葱蒜青菜和鱼虾之间，居然还出现了小小的一角花市。

最齐整的还是汤料摊，装在大小齐整的麻袋里，成排成行的敞着口，色彩斑斓。细心的摊主们会用小木牌写上名字和功效，插在袋口。看到赤小豆，我才意识到自己多年以来，一直没分清它和红豆的区别，原来它是瘦长的，颜色也比红豆要深。粉葛模样粗朴，挑选的诀窍是看形状，"两头细中间粗的才好"，拿起来，隔着褐色的皮也能闻到清爽的气味，有点像南方夏天可以生吃的凉薯。倒是鲮鱼骨比想象中难找，不知道是不是我们去的时间晚了，龙导尾的鱼档上都没看到，在附近另一个大型的市场里也只找到一家。摊主在做鲮鱼滑，鱼骨也只剩了一小盆。就在挑选的时候，一位老婆婆也凑了过来，问我们买来

干什么，得知是和赤小豆一起煲汤，她笑容满面地冲我们竖起了大拇指，一边感叹着现在的年轻人都不懂这些了。

赤小豆粉葛煲鲮鱼骨的关键，在于鲮鱼骨的处理，劳毅波说："一定要先用油两面煎过，去腥。"如果愿意，也可以放入整条鲮鱼，同样也要用油先煎过。讲究的人家，在煲这道汤的时候，会用纱布汤包把鱼骨和鱼套起来。姜片和蜜枣，是这道汤里的调味料。姜片驱寒去腥，蜜枣提味。在劳毅波的考据里，最传统的煲汤罐，叫牛头煲，在凉茶铺里也常见。煲汤的方法自然也有讲究，佘志强的说法是："将大概2/3至3/4的水和1/3或者1/4处理好的汤料放进陶制汤煲中，武火烧沸，然后改文火长时间加热至汤浓料烩，然后调味成为成品。"他还说："过去广东煲汤常说煲三炖四，其实在大量的实践中，煲汤两个小时就够了。因为现在汤的原材料精细了，加工得细致，不需要像以前五六十年代的时候煲骨汤那样，要拿柴刀将骨头打碎让骨胶出来。"

煲汤最需要的还是耐心，等着"烛光火"慢慢地舔着罐底，熬出香味和色泽。煲的中途不能再加水，理由也很玄妙，"汤色会不均匀"，劳毅波说，刁嘴的人一口就能品出来。隔水炖就不存在这个问题，因为水只会多，不会少。在食养坊的炖盅里，春日的祛湿汤呈现着更丰富的形态，有数十种之多，除了瘦肉、骨头、鲫鱼这样的万能搭，猪心、猪肺、猪横俐，也是一应俱全。佘自强告诉我一个最简单的搭配法则，"淮山、芡实、沙参、玉竹、莲子和百合，这些都可以达到清凉补的功效，彼此间怎么搭配都可以，用来煲瘦肉、骨头或者鲫鱼，一定不会错"。

劳毅波特意借用了朋友梁万新的私厨来煲汤，梁万新更为广州人所知的应该是他的外号"舅父新"，少年学厨，做过大酒楼行政总厨，年过五旬，又成了本地一档新型美食寻根栏目的主持人，担负着探访食材、研究烹饪方法等多项任务，把美食变成了一种生活方式。他更乐意琢磨的烹饪，是向传统的回归和致敬，寻找广州人的"古早味"。

梁万新的私厨里，连煲汤都变成了一件精致而繁复的事情。他做的土茯苓水鱼汤，水鱼洗切斩块，先起锅干炒出水，洒白酒去腥，然后加入鸡汤、土茯苓再隔水慢炖。这鸡汤妙在香味浓郁却又清澈如水，需要提前小火慢煲三四个小时，再用两层汤布来过滤，不要一点渣和油花。广州的市场里，可以买到这种专门的汤布，"就是可以用来做蚊帐顶布的那种布"。最后炖出来的汤，看着清淡，入口清甜。这是旧日的精细。煲汤的诀窍里，还有一个是"汤胆"，梁万新品了一口汤的火候，慢条斯理地告诉我："就是切成方块的猪瘦肉，我们老派的讲究，一定要用腰眉肉，就是猪脊骨两侧的那两条肉。"原理是什么不

重要，粤菜师傅们笃信，加了“汤胆”的老火汤，才能煲出最纯正的原味。

采青·春荞

虽说在广东“无汤不上席，无汤不成宴”，但春日的筵席，如果只有汤，未免也太扫了粤菜的面子。古籍里岭南人的吃，曾经匪夷所思的勇猛。跨越到现代文明社会，粤菜的勃兴，其实是以原材料的讲究和名贵著称。但它最著名的鲍参翅肚，却又是四季皆可的食材。回到日常饮食，时令法则其实又再次暗合了中医的养生理论：春吃叶，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根。春天最应季的，还是绿叶时蔬。应季的绿叶时蔬是什么，在劳毅波的记忆里，曾经有一个很简单的挑选法则：“去市场里转一圈，一种菜的价格跌到初上市时一半的时候，就是最合适的当造菜。”原因很简单，“广州人以前是非常抗拒大棚菜的，菜价跌下来，说明这个菜真正的季节才到来”。只不过，这个判断标准是在10年前。现在大棚菜无处不在，许多菜一年四季都摆在那里，没有劳作经验的新一代城市人，如果不是自幼有着深刻的刁嘴记忆，或者刻意积累相应的知识，在菜市场里转再多圈，也是找不到时令坐标的。

春天里，寻常的是韭菜、青蒿、生菜，不寻常的是荞菜、春笋和各色野菜。荞菜更为众人所知的模样，可能是作为泡菜类的酸藠头，粗短的一截，类似蒜头。不过在春天，尤其是清明前后的季节，荞菜是以另一种窈窕的姿态存在的，模样介乎葱和青蒜之间，气味也介于两者之间。跟葱蒜摆在一起，只有本地人才能一眼迅速辨别出来。劳毅波说，最新鲜的荞菜，只存在于这短短的一两个月。“气温高了低了都不行，雨水少了也不行，日子一过，味道就变了。”春荞自根茎而上，颜色由白而黄再绿，雨水越充分，根茎越白嫩。广州人的吃法，一刀切下去，绿色部分都不要，只余黄白部分，根部最白嫩的那一段，最脆嫩爽滑。

比起到处可见的春笋和野菜，春荞更有广州的地域特性。于是也成为我们给粤菜大厨们的考题。明明是螺蛳壳里做道场的勉为其难，一把荞菜到了他们的手里，再端出来的，却是花样迭出的“荞菜宴”。

荞菜炒烧肉。这是广州人最为熟悉的春日时令菜。烧肉切寸条，荞菜根茎切寸条，彩椒切寸条，大火快炒。粤式炒菜，讲究的是“镬气”。到底什么是“镬气”，解释各不相同。黄埔华苑行政总厨秦伟雄给我的答案，更像是一种火候和时机：“菜炒好出锅，锅里没有多余的水，

调料刚刚好挂在原料上。”荞菜炒烧肉，要的就是这种镬气。这时候出锅的荞菜，既保持了脆嫩滑的口感，又吸收了烧肉中的油脂和香味，恰到好处。难见荤腥的年代，这道菜的主角是烧肉，现在则换了过来，主角是荞菜。在劳毅波的记忆里，荞菜的味道也在变，“以前的荞菜根部比较瘦，大约只有现在的三分之一，味道更生香，现在个头大了，味道反而淡了”。在本地食家们的考据里，最为正宗的荞菜，是花都的“金丝荞菜”，可惜，这种荞菜季节受限，并不能形成规模带来丰厚收益，于是渐渐地断了踪迹。

鸡腿菇荞菜白菜包。梁万新的这个创意来自传统的黄沙蚬生菜包，他原本想做的是春荞黄沙蚬生菜包，而且一定要搭配蚬蚧酱做蘸碟。蚬蚧酱是中山小榄镇的一种特产，原料是一种干净水质里才会生长的蚬类，当地人叫“白头蚬”，用海盐、白酒和香料腌制至少半年才能成型。只不过，味道和虾酱一样，也属于有人极爱，有人极怕的类型。生菜包听起来像日韩料理的做法，但实际上也是粤菜的旧日春天风味。最常见的馅料，是韭菜炒黄沙蚬，不过各家主妇们也会各有创意，劳毅波记忆中，母亲炒的馅料，是用萝卜丁、肥腊肉、虾米、肉松等各种佐料一起做的炒饭。舀一勺馅料用生菜卷起来，是生与熟的混搭，也像是对“春日春盘细生菜”这种旧日春盘改良。广东阳江保留下来的春盘，就是用生菜叶裹了五花肉吃，也叫“生盘”。

把生菜包换成白菜包，工序上就繁杂了若干倍。梁万新告诉我，这是“50年前粤西一带的老手艺，现在的人嫌麻烦，不会这么做了”。大白菜拦腰切断，烧一锅滚水，单把菜叶那一截放进去烫过，捞出来，一片片撕开，叠好，用手压平，挤出多余水分，沿边缘切三刀，变正方块。鸡腿菇切丁过油微炸，瘦肉切丁飞水，腊肠切丁用热油淋熟，青黄椒切丁，荞菜切小段，都拌到一起，用薄可透光的白菜叶包起来。这考验的不只是耐心，还有手法，用力稍过一点，菜叶就会破裂。包好的白菜包再上屉蒸，最后浇金汁调色。金汁的配比，是南瓜和胡萝卜混合打成泥，梁万新的心得是10斤南瓜配2斤胡萝卜，调出来的颜色和口感最合适。

更丰富的是荞菜点心。作为竹升面的传人，梁万新迅速就想到了广东人热爱的馄饨面，馅料稍加改良，就是荞菜馄饨。梁万新的馄饨皮都与别处不同，是用竹升面的做法压制出来的，薄且筋道，他包着包着，突然兴致大发，开始“跑题”，一下子做出了四五种不同口味的竹升面。秦伟雄则借用了粤式早茶包点的手法，端出来了荞菜生煎包和荞菜凤眼饺。看那架势，只要我们开口，再捧出几笼形态各异的荞菜点心都不是问题。

可惜因为原料问题，来不及做荞菜炒河虾。这个时节的河虾，白嫩甘

甜，白灼也好，炒菜也好，都是绝佳的材料。梁万新告诉我，广东最好的河虾，是在淡水河西江边，“从肇庆到广西桂平一带的西江边，又甜又脆”。甜，是广东人用来描述味道鲜美的形容词。40年做大厨，现在又做电视节目，梁万新为了寻找食材，去过很多地方，他的感慨是：“好多传统粤菜的原料，在广东反而找不到了，要去相邻的广西找。”原因很简单，工业污染。原料的变化，对于粤菜是最大的困扰。自古以来，粤菜最讲究的就是原料的新鲜，这在清代袁枚的《随园食单》里也有印证：“余到粤东，食杨兰坡明府鳝羹而美，访其故，曰：不过现杀现烹、现熟现吃，不停顿而已。他物皆可类推。”

这实在也是个悖论，经济越发达，人们越有闲情逸致来找吃，却反而越难在本地找到最好吃的东西。梁万新在他的原料寻访旅途里，意外收获了几样宝贝，“黄皮果和柚子皮”。黄皮是一种野果，他说路过广西的一个山村，山头上都是野生的黄皮果，都没有人要，他就出钱要人帮他都收下来，带回来，用海盐自己腌制黄皮酱，蒸鱼蒸肉都好用”。这种果皮酱料，是传统粤菜最爱的调料，粤菜热爱原汁原味的蒸，为了去腥，又不能抢去食材的风头，在配料上总是花尽心思。最著名的应该是被称为“广东三宝”的陈皮。

酱制柚子皮，是梁万新摸索出来，皮要选沙田柚，实践证明，同样的沙田柚，广西沙田的如今比广东梅县的柚子皮更好，前者紧实无异味，后者比起来蓬松，略苦。皮剥下来，切大块，浸泡在头抽里。每年更换一次头抽。头抽和生抽的区别，在于制作过程：“用腌制大头菜渗出的水加上丁香、八角、草果、陈皮、肉桂各种调料一起焖炒，当100斤水焖成40斤的时候，得到的是生抽，继续焖炒，100斤水变成20斤的时候，得到的就是头抽。”作为春日荞菜席的主食，梁万新端出来的就是他的秘制柚子皮炒饭。柚子皮切成饭粒大小的丁，散落在米饭里。模样实在粗朴。舀到碗里，才吃上两口，在座的每个人都两眼放光。春困秋乏，春日最难得的就是开胃，秘制柚子皮的清爽酱香，实在比榨菜娇俏了无数倍，瞬间就勾住我们的味蕾。



春荠烧制的菜品：

荠菜风眼饺



春荞烧制的菜品：

春荞炒烧肉



春荠烧制的菜品：

荠菜白菜包

祭礼·金猪

如果筵席止于春荠，花样再繁复，好像也缺少一样镇桌主菜的气势。美食达人们各自想了想，给我的答案惊人的一致——金猪。这不仅是广州人婚期喜宴的门面菜，也是他们清明拜山祭祖的必备品，和端午的粽子、中秋的月饼一样，是礼仪和规矩。劳毅波半开玩笑地告诉我，广州各大酒楼的盈利，上半年靠金猪，下半年靠月饼。

严格追溯起来，烤乳猪并不是中原的发明，而是西域胡食里的“羌煮貊炙”。羌，貊指的是古代西北地区的少数民族，煮和炙则是烹饪的具体技法。岭南作为历史上的蛮夷之地，炙烤之法到底是本土居民的原创，还是胡食东进的影响，我没有查找到更具体的考证，只在《齐民要术》中找到了羌煮貊炙的技法。“炙豚法”，用的就是小乳猪。“揩洗、刮削、令极净。开小腹，去五脏、又洗净。以茅茹腹令满，柞木穿，缓火遥炙，急转勿住（转常使周匝，不匝则偏焦也）。清酒数涂

以发色，（色足便止），取新猪膏极白净者，涂拭勿住。若无新猪膏，净麻油亦得。色通琥珀，又类真金。入口则消，状若凌雪。含浆膏润，特异凡常也。”

我用这段记载分别请教梁万新和秦伟雄，得到的答案很一致，一边旋转一边涂油炙烤，是他们传统粤式“化皮烧猪”的最后一个制作步骤。在黄埔华苑的后厨里，我们刚巧赶上了当天晚上婚宴的准备，秦伟雄亲自示范。这个“上色”的步骤，考验的是手感和眼力，必须在旋转中留意到猪皮表面的细微变化，片刻也不能走神。不过，在此之前，烧猪的熟制过程，却是不见明火的。就是要在特制的大炉里升起炭火，把乳猪挂在内壁周边，盖上盖子，慢慢煨烤。梁万新告诉我，这是最传统的方法，这样熟制的乳猪，略带烟熏的余韵，味道更为香醇。这倒让我想起清代《岭南杂记》里对“龙猪”的记载：“龙猪出南雄龙王岩，在城东百里，重一二十斤，小耳庳脚细爪。土人烟熏，以竹片绷之，皮薄肉嫩，与常猪不类。广城亦重之。”



关于时令与美食，黄埔华苑行政总厨秦伟雄有许多心得

看来，正宗的粤式烧猪，或许是胡食东进和本地土人制法的共同产物。这种制作工序上的不厌其烦，倒是很像梁万新多次跟我感叹过的旧式粤菜的技法：“看着很简单，其实很麻烦，功夫都花在看不见的地方，做一道菜的工夫，相当于现在做三四道菜。”禾干草扎肉，就是这种旧式粤菜。名字听着很土，渊源的确也很乡土。禾干草就是干稻草，用干稻草绑肉，是乡间杀猪分肉最便捷的捆扎方法，物资匮乏的年代，这种团团围坐的分肉，不仅是各家各户的期待，也是家族宗祠的权威和礼仪。禾干草扎肉，算是对这种礼仪的致敬。肉切成大条，用禾干草密密实实捆扎起来，将晒干的芒果树叶煲水，把肉放下去先飞水，然后，再用猪骨汤小火慢炖，最后用秘制的卤水重新卤制，最后再把肉在熄火余温的卤水里浸泡一整晚。“全部5个工序，耗时一天一夜，现在的人哪里会耐烦做这个。”梁万新也觉得好笑，“他们不知道，这样做好的肉，才是紧实又酥软，满口余香。”

在梁万新的记忆里，旧日里还有一种极费工夫的小吃，鸭脚扎。“在鸭爪里放上一块肥猪肉，一块鸭肝，再用鸭肠绑起来，卤制、晒干，最后上锅蒸熟，这是一道点心。”梁万新说，“做起来不知道多麻烦，冬天做，春天吃，20年前，粤菜餐馆里还有，现在差不多绝迹了，可能要到很偏僻的农村里，才能找得到吧。”同样费工夫的还有端午的碱水粽。传统的碱水，并不是用化学原料调配的，而是用禾干草烧成灰，加水慢煮，煮到水变色，加入一小块生石灰，然后等待自然发酵40天。这样澄清下来部分，才是碱水。“现在正宗的碱水城市里肯定是没有了。”梁万新笑道，“要烧稻草啊，城里你上哪里去烧？”

烧猪，要的其实也是这种耐烦工夫。梁万新在中山和南海都寻访过最传统的烧猪师傅，看着并不起眼的作坊店面，生意好得不得了，日复一日的，他们只做同一件事情。“他们熟练到什么程度，手里拿着烧制的铁叉转动，眼睛都不用看，就知道火候烤到什么程度。”烧猪最重要的是最后的明火“上色”，广东人喜欢好意头，皮色红润明亮的“大红烧猪”才是好的。作为祭礼的烧猪，在广东的习俗里，也带着吉祥和祝福的好意头。按照清代《广东通志》的记载，“二月祭灶，分肉小儿，食之使能言”，也叫“能言肉”。

推及清明，这是春天里最重要的节气之一，清明的拜山祭祀，也是传统礼仪的延续。作为供品的金猪，同样带着“能言肉”的吉祥之意。拜祭完祖先的金猪，带回家，猪皮是最美味的部分，众人分食；头、骨和四脚切下来，用来煲粥，就是传统的“烧骨粥”；最后剩下的烧肉，在这个季节里，最好的友搭，自然是荞菜。

寻访着广州的春日古早味，绕了一大圈，又回到了春荞炒烧肉。时令、节气与礼仪，原来如此牢固地根植在我们的饮食系统中，是包含

视觉、嗅觉、触觉、味觉在内的全方位记忆。“不时不吃”，并不仅仅是养生的需求，也是我们对于食材的礼遇，对于礼仪的回归。

宜宾春食

◎葛维樱



椿芽白肉。用雪白的肥瘦相间的薄肉片包起椿芽食之

四川这样海陆不全、八珍未备的地方，春菜的格式是因地制宜的，都是本地取材更方便新鲜的玲珑小菜。比如官方版小满汉里的红卤鸽脯镶酱汁豆筋、蜜饯里的蜜樱桃镶枇杷，豆筋、枇杷和樱桃都是四川春季易得的食材。至于现代版小满汉的豆芽炒肝丝、荠菜春笋、椒崩春笋镶鲜郡花、灯影牛肉珊瑚、鱼香江团、清香叶儿粑、椿芽白肉、春笋肝膏汤和蚕豆米饭，是来自80年代重庆会仙楼老厨师的菜单里的春菜。沿着其中食材口味的季节之选，我决定到宜宾往泸州沿江依山而行，把春天最有代表性的食物罗列出来，用寻常人家菜色中朴素的肥嫩美味来开宴。

菜薹：春天第一味

冬天还没过完，四川人就急吼吼跑到宜宾喜捷镇的山里，问菜薹上来了没有，要的是最顶级菜薹做的冲菜，是“年饱”大鱼大肉之后的解药。黄七妹带我去看她的后厨并不情愿，冲菜是宜宾家家户户女人最会做又最难分享的部分，她说：“就算看了，你回去也冲不出这个味道。”因为她雇的厨师就做不出来冲味，逼得老板必须亲自动手。她每天只拿粗陶坛子做一小瓮，差不多能摆五十来碟，每人一份，限量。坛口包着老蔫的大叶子，完全闻不出那种让人流泪的味道。冲菜据说和作者的性格有关，脾气越大冲菜越冲，恶人做得最好吃。黄七妹哼哼一声，她的冲菜据说一口就能辣出眼泪，但是她说那是不会吃的人，“就跟芥末一样，真正爱吃的人，是吃合胃，不是合口，你老说这个那个多好吃，吃多就腻，只有冲菜你肯定停不了”。



用来做冲菜的菜薹

冬春交界的季节还是冷雨霏霏，油菜花明明已经开了，但是丝毫没有春暖花开的温柔景象。阴冷的春季里，长芥菜经过一冬时间抽出了菜薹，如果没有开花太嫩的菜薹就只能炒着吃了，而最细嫩刚抽出来苔即将开花之际，那种细米粒一样的小花蕾开始钻出了苔头，但是尚没有开出一朵淡黄色小花，只有取得这样勃发到极致又没开花的芥菜薹，才能有一种一年里唯一时节的冲辣之气。冲菜在宜宾到泸州一带有“春菜第一味”的名号。“我们这里的芥菜最相因。”看起来绿绿瘦瘦的不起眼，一吃下去却能明白其中奥妙，这好像日本人专门拿上好的芥末来做纯味的盖浇饭，喜欢这个味道的单纯吃这一点就够了。

“能吃到冲菜的季节也正好这二十来天，再晚一点，菜薹花开起来，梗子一粗，味道就一点也不冲了。”黄七妹在宜宾市里开着自家的本地菜食堂，价格便宜得惊人，来吃的都是本地人，冲菜一绝。本来我以为菜薹类都是清清淡淡地炒，算得上四川特有蔬菜吃法的一种，但是冲菜却不一样。为了让冬季里缺乏运动冻得呆乏的人活跃起来，主妇必须用非同凡响的味道给大家开胃，本地人叫青菜，就是芥菜，和北方常见的芥菜类似，但是处理思路完全不同。

黄七妹处理蔬菜的过程是很惊人的，不亚于杀牛宰鸡，一颗若大的粗

厚老皮的勃发的青菜，又掰又撕又砍，愿意被保留下来入口的只有其中最细嫩的一点点。大概一棵菜在吃之前要减掉一半以上的重量才算合格，菜薹就是这种菜的精华体现，有些菜甚至要抛弃四分之三。

菜薹是这其中的珍品，因为生发状态从冬到春，这些蔬菜的处理和味道就会变得特别复杂。冲菜算是芥菜菜薹的特别制作版。芥菜在中国各地品种吃法各有不同，北方人吃芥疙瘩，是根芥菜，用来腌制咸菜，这就是妇孺皆知的大头菜。叶芥菜则分为大叶芥、花叶芥，俗称雪里蕻，可制作成霉干菜。而四川的苔芥菜，除了菜薹做更加诱人的冲菜，此后的嫩茎长大，就是宜宾著名芽菜的开始季节。等到冲菜吃完，芥菜梗越来越粗，就要埋在桶内分层撒盐踩紧腌制，另熬糖液至挑起成丝的程度，与菜边抖边混，并加香料，再装坛以盐菜叶扎紧，草瓣子筑口封紧，一年后芽菜才算成功。

芥末山葵的那种冲味的冲菜，看起来是专为佐餐小碟子而生，其实算得上春日主菜。四川当然是腌渍食物的天下，然而冲菜特别得天独厚。黄七妹说，还好她一年只要做不到一个月冲菜就行，别的时候都吃不到。只有冲菜是属于春天的，因为制作简单，又醒辣胃口，尤其是宜宾到泸州一带沿江湿气凝重，春日里的寒素饭桌上，只要一碗大的黄澄澄的黄姜豆花，一碗白饭，一碟深绿醒味的冲菜，饭后再一杯本地的新绿茶，那对于阴冷中的人来说已经足够舒适。

大竹箩上的菜薹是昨天晾的，宜宾没有太阳，导致菜薹内心还是脆嫩，不会出现老筋。关键是菜薹切小后要下热水，黄七妹说，这是用滚开的热水把冲味逼出菜薹表面，如果是凉水就会收敛，但是几乎可以用越短越好来形容。她唰地一下就用竹笊篱把所有的菜薹捞了出来，说：“有些人还要下油锅过一下，我觉得冲菜要吃生气，熟了减少了刺激。”就用外面那一层大叶子把坛口包起来了。这样的冲菜前一天制作，第二天就可以吃，用盐糖辣椒和芝麻油之类的稍微拌一下，从坛子里取冲菜不能多次，黄七妹午饭和晚饭各拿一半，但是晚上的就不那么冲了，本地人知道吃中午的，但外地人来就觉得减少了刺激感的冲菜焕发出甜味。无论冲菜还是芽菜，都已经出离了蔬菜本来的味道，用宜宾人擅长的腌渍方法，锤炼出另一种奇妙的食物。

但是菜薹原本是埋在雪和土里的蔬菜再次生发，结出的精华。四川人吃菜薹的时间远远大于吃菜本身。比如青菜，在他们的概念里就是粗笨的。他们善于吃的青菜大多有一个诱人的名字，比如下锅耙，或者菜脑壳，给青菜赋予了吃的个性。我到宜宾的山地里和徐宗银一起采菜薹，他就会以农家子弟的朴实告诉我，路边能看到的菜就算是有苔也没人要，非得是肥沃的土地里，浇农家肥灰堆过的土壤，菜薹不要太粗太水，要又柔脆又无骨，在四川人手里简直做得出神入化。

菜薹的生长是人有意为之的创造，从几角钱一斤的粗菜，就翻了10倍不止的身价，成了最细的春菜。不同于菜本身，菜薹必须品质柔嫩。除了做冲菜的芥菜菜薹，还有莲花白的菜薹、水白菜的菜薹、蕨菜的菜薹，青油菜、红油菜，这些肥厚饱满的蔬菜一概适合吃菜薹。我在曾应全那里看到一大堆菜薹的时候觉得很妙。冬天的蔬菜埋在地里不去收割，而等到最精华的部分依靠旁边的菜变成养分，这在北方不可想象。一来北方寒冷，菜留不住，根本不可能吸收了冬雪精华，外面变成菜心的养分，再直愣愣地从腐朽里生出神奇来。二来北方的蔬菜种类比较少。菜薹这样本身就为了口腹之欲的蔬菜，对于宜宾到泸州这一条沿江而下的很多坡地都有，莲花白只要留住根部，再用土埋起来就能生出菜薹。掏的时候不撕皮，老叶子更清香。只要简单的糖醋炒就已经油润得不像素菜，清炒、炝炒、上汤、白灼，鱼香味或蘸醋椒碟吃，曾应全更擅长用米汤来烩野菜，吃完若有似无，还没怎么嚼就咽下去了。



川菜厨师曾应全

“白油菜是不砍的，起在土里，等到开始翻出苔苔米来，只扦嫩，不要老。”红油菜相对只要冬天一过，春天就长得好了。四川人的食用顺序首推红油菜。红油菜处理起来最麻烦，每一枝菜梗上的外皮都必须用小刀在菜根上划几个口子，再顺势撕掉。我看曾应全撕每一根菜

的仔细，简直是在做手工。北方的蔬菜就没法这么细致矜持地对待。

紫红色的红菜薹的美味不是蔬菜的感觉。有一道李劼人做过的老菜，叫粉蒸菜薹，用的就是红菜薹。曾应全一听到就要笑，他算是最爱遵循古法的厨师，但是这样荒腔走板，却是李劼人的发明而且风靡一时的菜。粉蒸系一般都是肉菜，以糯米粉来吸收肥肉片里的油，化糯一体。但是菜薹拿来粉蒸，就取最厚最肥的根部，明明没有油水，但是就是菜薹的肥软，就能和新碾轧的姜米粉形成暧昧的清香。红油菜在肥厚柔嫩的表现上是极致，只要清炒就已经够了，甚至有时候会加点醋来提鲜解腻。



椿芽、冲菜和藠头

豆食大典

豆子的味道在四川精致到出神入化的程度，郫县豆瓣用的胡豆和传统豆油都是极妙，让大多川味都出不了豆瓣香的圈。但是渗透他们对于豆子理解的豆制品，还是春天的食物。葱油蚕豆、雪菜蚕豆在四川和

江南都很常见，好像不吃这个简单食物就不算当季。但除了新鲜的蚕豆和豌豆，此时也是本地人吃各种豆制品调理胃肠的好时节。我在宜宾吃到黄姜豆花的时候非常惊叹，黄姜的老辣被豆花的香味凝住了，没有苦辣，只剩姜香，好像第一次这么吃出姜的本来味道，暖意荡漾。

长江自西而东，岷沱涪嘉由北向南，整个四川水网纵横，其他有名没名的河流更是不计其数。有好水的地方豆花就好，当然还有仰仗自贡井盐，泉水当然很好，但黄姜只要磨成浆，直接下到豆浆里去点，豆浆就可以凝结。在吃不下肉的春天，这样的豆花润暖开胃，不加任何佐料的豆制品，宜宾几乎家家顿顿可见。

对于“豆食控”的宜宾人，绿豆芽也是普通春菜，当然韭菜炒绿豆芽是无论南北基本款春日家常菜，但是这里有一个菜又简单又不再吃得到，就是肝炒绿豆芽。猪肝薄脆甜，绿豆芽多汁爽口，只要豆芽新鲜，火够大，肝片的轻薄脆嫩和绿豆芽的清香都是稍微一过就出锅。这是李劼人最喜欢的几个菜之一，他的喜好在很多本地家常菜馆里都常见，干烧牛肉、宫保鸡丁、番茄耳丝面、夹江腐乳汁蒸蛋，都是不难吃到的，唯独肝炒绿豆芽，明明材料都很简单，却难得吃到了。

到达宜宾后我逐渐刷新了我对川菜的认知，比如豆制品，在这里春季是刻意当作半荤菜来使用的。我在徐宗银所在的山中，他家的老人做菜，居然有一个是宜宾特有的白油千张烩春笋。宜宾的千张或者叫豆筋，远不是豆腐干这么单纯。本来期待春笋味道的我，还没上菜就闻到一股蹿鼻子的味道，很像虾酱之类重发酵的海鲜，但是上来不过是一道家常素菜。

臭千张是清朝末期宜宾特有的创造，我曾经在这里采访过也很神奇的一道菜，叫叙府糟蛋，也是怪异的风格，和客家人的宜宾移民有很大关系。所以这样散发仿佛海味的豆制品，是豆子泡涨磨浆后，经过烧浆、点卤、摊皮、去卤等工序后，再卷起筒子发酵得到的。几十根放在一起，最后连在了一起，层层之间有白丝连接，形成一整版，散发出浓厚的味道。千张有两种，即“净水千张”和“泡子千张”。前者专用豆浆制作，后者则是豆渣豆浆合在一起制作而成，前者要好一些，后者则便宜。因为后来者对于重口味的调和，又做了双合千张这样一半不臭的豆腐皮一半臭千张的食物。这个菜一进入素菜领域，就一下子赋予了汤和蔬菜灵魂，好像带进了墨鱼或干海货的鲜甜，所以我后来虽然也吃了很多春笋和土鸡之类的搭配，却始终觉得臭千张有一种霸气的道理，使笋味更清更足。

春天的蚕豆豌豆特别肥美，从上市开始，都是剥得干净，豆瓣一分为

二，日常主妇只要称重就可以了，去壳的事情已经被店家做完，很少看到有人还要买连壳的豆子，毛豆也是一样，四川市场上卖的都是新鲜干净的豆子，这也让豆类大量出现在普通餐桌上。比如豌豆汤，虽然是和猪蹄、肥肠内脏一起熬制成乳白色，却是单独卖的，醇厚香浓，一大勺在锅里，再下一点米饭，想一口荤的，再把白煮的肥肠或猪蹄，拿小钵单独盛着，放一点红辣酱蘸碟，明明是荤素合在一起的汤菜，却因为这样重新的配搭，焕发出了新滋味。因为豌豆和肉一起，往往要压过肉的风采，比如春天必吃的豌豆腊肉焖饭，豌豆清香就比肉好，而另一道豌豆铺盖杂酱面，也是把豌豆当浇头，这种凌驾于主食之上的滋味一旦领略，“豆子控”就会难以自拔了。

竹笋肝膏汤和椿芽白肉

竹笋肝膏汤是一道特别四川的古菜，但是看起来却颇不川味。我到宜宾泸州很大一部分是为了春笋，没想到却碰上了一个很符合我想象的菜。李兴海是宜宾做竹宴的老师傅。宜宾从上世纪90年代开始开发竹宴，采笋、制作笋干和贩卖古已有之，但是从吃的角度，这个菜是很特别的。笋不难，只要是春天的好笋造汤就天然好喝。李兴海让我再来，因为必须要特别新鲜的猪肝才能磨成泥又鲜甜。我去那天他说：“猪肝不好是汤腥的关键，其实做法很简单。”

我真以为这个菜像做鸡蛋羹一样，但是肝要磨成茸就需要一定的工夫，除了新鲜，包覆的外膜必须小心地撕干净，而且要不断用小滤网来把渣子晒掉，稍微大一点的不能完全融掉的颗粒都不要了，把姜葱扔进去，5分钟后捞出来，已经是一碗肝汁。这样加入蛋清和盐、料酒、胡椒粉，上蒸锅，10分钟肝血凝结成果冻状。其实老菜的佐料非常简单，但是肝要蒸到什么程度，又鲜甜又不会生，正是因为竹笋和肝都各自有强烈的味道，所以才有这种从质地口感到味觉的绝妙搭配。

李兴海用一个牙签在肝上扎了一下，没出血水就是可以了。有些人蒸不熟，猪肝膏会在笋汤渗血水，坏了汤，看着也不好看，过老又失了味，有渣滓的感觉，这个就是火候和功力了。春笋要挖出后又白又嫩又脆，特别适合造汤烧肉，作为辅料完美。“一支大的竹笋，因其各个部位鲜嫩程度不同，可分档食用，各具特色。如嫩头可用来炒，中部可切成笋片，可以烧，根部质地较老，可供煮、煨以及与肉类一起烹汤，还可放在坛中经发酵制成霉笋。笋是越回锅越好吃，越嚼越有味道。涮煮的话，应将笋涮透，起码要10分钟左右，这样既可因高温

分解大部分草酸，又能使菜肴无涩感，味道更鲜美。”李兴海说。

春笋不贵，但是俗话说雄竹不生笋，只有蔫头巴脑的竹子下面才有好笋。据说竹子把养分都输送给笋了，所以看起来都不挺拔了。一口新鲜却不容易。论价钱冬笋和竹荪当然更贵，现在冬春之交，还可以吃到竹荪和竹笋蛋的时候，我细细地在宜宾和泸州吃竹笋，爱吃竹荪火锅和百花釀竹荪的并不是少数，这个季节几乎时时可见。釀竹荪也是老菜，有的用猪肉馅，我在曾应全那里吃到的是鱼肉和蛋清的馅料，果然清爽鲜甜，有古菜之风。但是从口味上讲，还是随便走进长宁县的农家，吃土鸡汤火锅一起煮的竹荪更美妙，饱满的吸饱汤汁的竹荪变成口感上又有劲又松脆的汤搭档，现代人对于竹荪不再像过去那样小心翼翼地处理了，反而让竹荪有了更大胆的口感，比如煮熟之后用芥辣来蘸着像刺身一样吃。



蜀南竹海中的挖笋人



刚挖出的冬笋



蜀南竹海竹子宴菜肴——辣炒竹荪蛋

宜宾人处理这些野生菜很有讲究，在过去的菜里就有糟醉冬笋和银杏，而且对于春冬笋给宜宾每年带来的进项都有统计。比如春笋的切片方式决定价格，整个的卖一元一斤，改刀片每斤四五角，打卦片，每斤两角左右，就都是细长的碎的边角料了。“春笋出土最快的一天可长很多。”李兴海说，所以挖笋的希望慢一点长，“进山前要祭祀山神，焚香叩拜，祈祷山神保佑平安，进山后，临时结伴的人各司其职：年轻人钻竹林，用弯刀钩取竹笋，削去笋皮，装入麻袋；有经验的老人则在竹棚里烧火煮竹笋、烤笋干。笋干质量决定于掌握火候是否恰到好处。采笋季节一过，大家便下山卖笋了。”

我们现在还能吃到很多卤炸笋，春笋与内脏类如郡肝或者海鲜类的组合。都算是过去传下来的老菜的拼法，但更多地说来，春笋在川菜里还是配料，比如一道经典老菜烧舌掌里，用鸭舌、脚掌、火腿为原料，副料十分讲究，春季用春笋，夏季用夏笋，秋季用板栗，冬季用青菜头。



蜀南竹海竹子宴食材——竹荪、竹毛肚、竹荪蛋

开春的另一个主角，对于宜宾来说是椿芽。椿芽不是难得的野菜，但野生香椿树是徐宗银指给我看到的，山里的香椿树大大小小，椿芽要天天去摘，越摘越长，和蛋一起炒不稀奇，和新鲜的香椿芽与鲜核桃仁、花生一起合拌，也平常，但一旦和宜宾特有的白肉挂钩，立意口感马上都不一样了。椿芽白肉是传统川菜，讲究的地方，用雪白的肥瘦相间的薄肉片包起椿芽，白里透红，却看不到一点佐料调味。白肉是各家煮的功夫，火候最重要，又要嫩又要香，老一点就带不出椿芽的香味了，满口肉味，所以白肉切得极薄。徐宗银没有卷得那么漂亮，而是肉是肉、椿芽是椿芽，夹起一片煮得脆嫩正好的肉，自己搁椿芽卷起来，红油辣酱随手蘸，这才是正宗的宜宾吃法。虽然这道菜卖的是原味，我看很多四川人都要蘸一点红辣油，就算是对清淡的春天饮食做了一个让步。

“椿芽胡豆炒在一起要放花椒面，如果椿芽只是洋葱丝和蛋烘就什么也不放了。”徐宗银告诉我，像南瓜尖、水白菜、枸杞芽这些春天的青菜，只要用油盐下锅，一点油渣放进去，就已经香喷喷的了。自家山上能吃的野菜当然不止这一种，嫩桑叶、折耳根和可爱的弯曲的蕨菜，都是随处可见。我们上山摘菜只费了个把小时，竹筐就装了好几大把野菜。徐宗银是宜宾一家最有名的“农家乐”的经理，他对于吃客

对野菜的狂热完全理解，因为嫩桑叶裹面油炸就很香甜，蕨菜凉拌就行。“春天的野菜本身味道够香，不用过度处理就已经很出味道了。”到泸州更不一样，三七叶、枸杞芽、花椒芽和椿芽并列拜访，各有甜嫩，吃法也简单，不过我却喜欢野生藠头做汤，有特别的辛辣生发之气。当地俗话说，只有春天的才能叫菜，夏天的大都是草，至于秋天的都是柴了。

还有一个好吃的本地菜，类似龙井虾仁的做法，是尹瑞涛的“龙芽山珍乌鱼”。因为宜宾是绿茶叙府龙芽的产地，所以有专做茶菜的餐厅，我没吃之前总觉得未必有龙井虾仁那么经典，一吃才知道这完全是本地化的一道菜。乌鱼片用野山椒和黄姜的汁滑熘一下，中间是一杯倒过来放置的新春头批的绿茶，茶水渐渐从茶杯里渗出来，外面的乌鱼片有一点茶香，不过总的来说还是酸辣口感的。宜宾人因为喜欢吃鲜嫩的芽，所以才有了这个有意思的菜。新绿和白色搭配，小气泡在茶杯里不断上升，形态的有趣和本地做鱼的功底相加得很成功。



宜宾本地菜“龙芽山珍乌鱼”



黄姜豆花

清明草粑和各种粑

绿叶子包白米团子，大概是四川人过清明最明确的饮食标志。当然他们平常也把这个当早餐。我第一次吃到叶儿粑是在宜宾下面的红桥镇，让我重新树立对有馅的糯米团子的概念。因为见过很多绿叶子包白糯米的形式，并不抱有很大希望，只是一吃惊人，肉馅的纯香没有丝毫杂味，当时老板说所用的猪肉都是猪的前肩缝肉。我还特别惊叹，觉得这个小小的一笼加一碗凉白粥一碟粉色泡菜简直是惊艳。

从宜宾往泸州，自古以来就是粑粑的天堂。徐宗银告诉我，在宜宾的

东、南片区，清明草粑粑的做法大同小异，但所用清明草的部位却大不相同。宜宾市区是分界线，以东用的是清明草的嫩叶，做出来的粑粑是绿色的，以西是用黄黄的花，做出来的粑粑是金黄色的。我跟着徐宗银上山，采脆嫩的清明草芽叶来做，“花做出的粑粑和叶子风味各有各的特色”。清明草没有什么味道，样子可爱，但是只能用两厘米左右，如果单纯用清明草和糯米来做，形式就简单了。

“清明草采好后，就把它清洗干净后放入筲箕揉搓。”徐宗银记得小时候母亲要细细地挤干水分，放在簸箕里揉搓，再放到筛、簸里摊开晾晒两天，让其彻底脱掉水分。做年粑时，将磨好的米粉摊开，拌上糖、掺入清明草，经过一家人共同揉和、拧搓，用洗沙、大头菜、肉做馅，用专门的粑叶包好，将洗好的叶子顺纹路包裹粑坯，依次摆入蒸笼内，旺火蒸制（以锅内水沸腾为准），大笼40～50分钟，小笼20分钟。三四格叠在一起，用柴火烧锅蒸，那热腾腾的清明草粑粑便蒸熟了，空气中顿时弥漫起一些清凉幽香的味道。



宜宾茶菜



凉拌蕨菜



凉拌折耳根



清明草粑



炸嫩桑叶

现在古法依然，徐宗银切碎清明草倒入沸水中几十秒钟杀青，捞起放入簸箕中沥水直到大部分水分去掉为止，将糯米粉与杀青沥水后的清明草按照一比二的比例掺和，放清水和少量黄糖一起掺和揉成面团状，然后放入蒸笼中蒸熟，再将蒸好的米面团倒入洗净的碓窝中，用棒不断地舂，为了避免棒上粘有米面团，可准备些炒黄豆面备用。用力舂到清明草完全和糯米粉面团融为一体为止。我看厨房里的女人用力做活，要大概一两个小时，才能将舂好的米面团分捏成拳头大小的粑粑。从原理上说，这样冷却后就可食用了。

但是口味上却显得过于寒素了。泸州的做法我很喜欢，将腊肉粒和野

葱或者藠头，调味炒好的绍子包在其中，也有用豆沙、大头菜、宜宾芽菜等做馅的，吃着香滑极了。如果第二顿吃，还可以放在油锅中炸成金黄蘸芝麻吃。皮子好不好吃完全依靠糯米和黏米的比例。“黏米品质高，糯米六成，黏米四成；黏米品质低，糯米七成，黏米三成。这是决定制成品糍糯的关键，否则产品不仅粗糙而且粘牙粘颚。”泡好的米用石磨磨制成米浆，要求转速慢，所谓“快舂碓，慢摇磨”（转速过快会出现“烧浆”，使制成品发泡，无韧性）。然后将米浆吊干或压干，成为有一定水分的干浆粉才可以用。

弄懂了一点点粑粑的诀窍，再进入粑粑的世界，就觉得没那么乱了。这个食物在整个四川都有，成都清明节把糯米作团，用线穿之，或大或小，各色点染，名曰“欢喜团”。旧时在成都北门外至“欢喜庵”一路摆卖。清人《锦城竹枝词》有诗云：“‘欢喜庵’前欢喜团，春郊买食百忧宽。村醪戏比金生丽，偏有多人醉脚盆。”城里的食物搓成小圆形，投在芝麻盆里滚满芝麻。最后麻油入锅，烧至七成熟时，将生坯入油锅氽炸。用锅铲推散开，麻团稍漂浮，可取铁捞箕一把，将麻团在锅边上轻轻按压，这样可帮助麻团膨起，压力可逐步加大，麻团可因此充分膨胀起来。但压力不能过猛过大，否则将麻团按破，也炸不起来。麻团越是膨胀越受欣赏。

叶儿粑其实是四季的四川食物，但是春天特别受欢迎。因为叶儿粑的叶子不知名字，只叫叶儿粑叶。泸州城里有特别知名的王女儿的叶儿粑，皮薄馅料多，标准和所有的馅食一样，都靠实力取胜。泡粑虽然也叫粑，但是口感又不同，是饭米捣烂后再发泡，加入白砂糖，用粑叶包了上蒸笼蒸熟，其味甜中又有点酸味，先在粑中加入了生的猪板油，再上蒸笼蒸制，口感绵软细嫩。



春天的山野菜蓬勃生发，随处可采

昆明春天的花草宴

◎杨璐



昆明“醉云喃”餐厅制作美味菜品的食材

昆明的春天是吃花的季节。山坡的金雀花、含苞的棠梨花、杜鹃花、石榴花、芭蕉花次第变成餐桌上的美味。昆明人吃花，不是想当然满口芬芳的清高寡淡，而是油炸、酱爆、搭配肥腻红烧肉。本以为要到雨季菌子上市才是昆明美食的狂欢，没想到春天的花草宴是另一番展示。

鲜花小宴

别处还在愉快地迎接春天的到来，昆明的花已经开完了一轮又一轮，报春的樱花、桃花已经过了花季，现在是满城的绿树，树丛下、花园里则是色彩鲜艳的各种野花。也许是四季如春的缘故，冬去春来没能让昆明人有长出一口气的感慨，因为对春天不敏感，对春天的吃也不若其他省份那么小心翼翼斟酌。我们首先拜访了在世的辈分最高的滇菜大师王黔生，他15岁就跟师傅解德坤学习厨艺，解师傅是“云南王”龙云的家厨。我们想从他那里知道老昆明人春天的饮食习俗。“我也曾经问过龙家的后人，老爷子平时吃什么？其实吃得很简单，就是家常的昭通菜，请客时才不一样。如果非要讲究云南春天吃什么，那就是吃花吧，金雀花、棠梨花，原来全家老小到山上去采，能吃的鲜花太多了。”王黔生说。

老昆明人王黔生眼中家常的吃花，看在外地人的眼中还是非常陌生和新奇，在昆明庞大的篆新菜市场上，当季的鲜花和野菜整洁地沿路摆放，新鲜得仿佛带着露珠一样，一半以上我们都不认识。说鲜花入菜，北京的云南餐馆里最常见茉莉花，在昆明市场上堆成小白山，远远就能闻到香气。可擅长做鲜花宴的祥云会馆厨师陈生合告诉记者，茉莉花从前在云南一直是做茶的，最近十几年才开始吃，它不是理想的食材，太香了，盖过了其他味道，非要做菜，只能扮演穿针引线的角色。

真正入菜的鲜花，一路吃下来是似有若无的香气、吸收其他食材的滋味，和或者嫩或者脆或者韧的口感相结合的美味。所以昆明人吃花，不是童话里森林妖精以鲜花蜂蜜为食的奇幻，也不是小说中以花为食，身有异香的美女那种浪漫，而是用酸辣咸香，煎炒烹炸把浮在云端的风雅一下子拉入市井的嘈杂，让恹恹欲睡的味觉猛地醒过来，开胃。

按照宴席的格式，陈生合为我们做了一桌鲜花小宴。首先是酸甜苦辣四个味碟，炝香椿、木棉花炝鸡、鲜花刺身葛根、滇醋花生。看似平凡的四个凉菜就已经暗藏了滇菜的特点与心机：木棉花炝鸡，外表油亮、黄里透红，形式上同其他地方的凉拌鸡差别不大，却是汪曾祺夸赞过的昆明白斩鸡技巧同木棉花的结合，调料也是特有的滇味做法；鲜花刺身葛根，用的是紫色的泰兰、粉色的玫瑰和白色的葛根片，颜色鲜艳、味道清新。

热菜的第一道是脆炸菊花，艳黄的颜色夺人眼球，从远处看经过油炸

的菊花就像新鲜开放的一样，这道菜是陈生合的绝活儿，平时并不单做，只在宴席上营造气氛，所以他做这道菜时，年轻的厨师们围了一圈来学习。炸过的菊花并不只是外形好看，一口咬下，如同扑向花丛，菊花把半个脸给淹没了，嚼起来又香又脆。



鲜花刺身葛根。鲜花和葛根冰镇之后，佐着金桔油吃，清新润喉



油炸菊花。鲜花小宴上最夺人眼球的菜肴

第二道叫下酒碟，要求干香。陈生合设计的是蛋酥金雀花拼蜂蛹。金雀花是昆明春天常见的鲜花食材，它最好的搭配就是鸡蛋，炸蜂蛹则是云南少数民族的传统小吃。

下酒菜之后是一道茉莉花溜鱼片，本来以为是辅材茉莉花同鱼片一起炒，没想到茉莉花只点缀了小小两朵在盘子的正中。作为地道的滇菜大厨，陈生合并不看好茉莉花这个食材，但是既然流行，他用这道鱼片来向我们演示茉莉花的正确吃法。用泡茉莉花的水来炒鱼片，吃到的是鱼片的鲜香，茉莉花的味道陪衬其中，似有若无。

粗粮棠梨花和乳丝核桃花从食材上就是云南的特色。粗粮棠梨花是用

麦粒和应季的棠梨花加青椒同炒，类似于家常的红三剁的形式，这道菜必须加云南出产的甜酱油。陈生合告诉我们，甜酱油是滇菜不可缺少的调料，也是滇味的来源之一。它是在咸酱油的酿造工艺之后加入麦芽糖、茴香籽、八角、草果的提取物。他曾经也试过用外地酱油加糖来做菜，可是味道相差很远。红三剁最好的搭档是米饭，粗粮棠梨花配的是玉米窝窝头，舀一勺棠梨花在窝窝头里，咸香下饭。

乳丝核桃花是一道很费工夫的炒菜。乳丝是云南特有的乳制品，只在大理和路南出产，用羊奶加酸发酵而成，平时切成薄片，煎成两面黄，乳香浓郁，敏感的人还能吃到淡淡的膻味。做这一道菜时，乳丝要现在油里炸成金黄色。核桃花是大理漾濞核桃的副产品，像长长的细藤条，又硬又柴，很难入味。这样难吃的食材需要厨师经验丰富。陈生合告诉我们，这道菜要炒得有滋有味除了在油里加蒜外，必须加上宣威火腿丝，用炒出的火腿油挂在核桃花上为它增香增味。

最后一道汤是汽锅鸡，因为是春天，搭配的是清热润燥的菊花。汽锅鸡是鲜的浓缩，鸡的选材很讲究，必须是阉过的母鸡。母鸡长到一斤多的时候，用特制的工具把卵巢取出，因为缺少激素，鸡肉又肥又嫩，养两三年杀掉，去掉鸡背、鸡脖、翅尖、小腿，取8～12块肉摆入建水紫陶烧制的汽锅中，盖上葱姜，蒸6小时。鸡汤全部是蒸鸡肉的水蒸气凝结而成，表面是一层晶莹的鸡油，下面是清澈见底的汤汁，菊花在出锅时撒入，高温瞬间烫熟，保持嫩黄的颜色和脆爽的口感。云南人爱药膳，从前在汽锅鸡里添加三七，可是三七微苦，鸡肉和鸡汤都会有苦味，现在是把三七粉倒在汤匙里，再舀鸡汤吞服。



春天的汽锅鸡搭配的是清热润燥的菊花

鲜花的清淡吃法

一桌鲜花小宴，让我们粗粗窥见昆明人吃花的情形，要想吃明白，还得细细探究。

那道外表看起来同其他地区的鸡肉冷菜没有区别的木棉花炝鸡一下子就吸引了我，吃了再吃。火红的木棉花是云南道路两旁常见的景色，它有清热凉血的功效，可以作为食材，家常的做法是放干辣椒和腊肉一起炒。陈生合则用它同白斩鸡搭配。汪曾祺写，昆明的白斩鸡极好，我特别问了陈生合其中的奥妙。他说，鸡要选择生长半年左右，重量不超过两斤的嫩鸡，煮的时候中途要用凉水浸，反复多次，才能

做到皮滑肉嫩。木棉花垫在盘底，煮好的白斩鸡摆在上头，淋上的是云南特有的拓东甜酱油和禄丰醋。这么多的细节组合在一起才成就了这道不同凡响的凉菜。

棠梨花是此时昆明最常见的鲜花食材。它的花期长，从料峭的早春二月一直开到四月，漫山的小白花煞是好看，可吃它们的时间却很紧迫，一定要含苞待放的时候，从花骨朵到小白花，大约只给了食客一周时间。棠梨花的花苞只有四川花椒一样大小，一簇簇的嫩绿色，隐约看到包在内里萌芽的白色，它清肺润喉，可如果不经过处理就生食，会有一点点涩味。

粗粮棠梨花是传统做法，陈生合告诉我们，从前穷，老太太们用这种咸香的方法炒来最好下饭。为了吃到棠梨花苞的清爽，滇高会所的滇菜大厨董超宇用棠梨花为我们做了一道凉菜。首先要把棠梨花在水里焯一下除掉涩味，然后用白糖、辣椒油等调料调成汁来拌匀。这道开胃小菜的奥妙是用了特制的辣椒油。云南在地理上跟四川接近，吃辣却自成一派。董超宇告诉我们，四川菜讲究麻辣，在云南不同地方有酸辣、香辣、甜辣各种味道。虽然辣味可以细分，可是云南辣椒的使用目的是一致的，为了提香增味，而不是压住食材本味。董超宇的辣椒油选的是文山丘北的辣椒，那里已经有300多年的辣椒种植史，以香而不燥闻名。这一道棠梨花，吃到嘴里最先是舌尖的辣味，可是并不过分，随之而来的就是微微的花香，一粒粒的花苞随着咀嚼而在嘴里爆破，浸满在花苞里的酸甜滋味就流入了口中。

玫瑰恐怕是云南最广为流传的花朵食材，在昆明附近的安宁市种植有大量食用玫瑰，而每一个来过云南的人几乎都要以玫瑰做馅的鲜花饼作为礼物分赠亲友。陈生合告诉我们，从法国传教士把玫瑰引种到云南，玫瑰就以各种形式加入到餐饮行列。民国时期老昆明人最爱喝的玫瑰升酒就是用白酒加玫瑰花瓣发酵蒸馏成的，在陈生合的厨房里，我们依旧能看到它的身影，只不过现在已经没人喝了，用来做菜调味。玫瑰还可以跟蜂蜜或白糖搭配做成玫瑰糖酱，云南名产玫瑰大头菜就是芥菜头加入玫瑰酱腌制的。普通人家早就用玫瑰糖来做包子馅，像是鲜花饼的家庭版。鲜花饼并不是最近这些年的新发明，已经失传的昆明百年老店合香楼早就用玫瑰花瓣和糖、油做馅，制作时令性的酥皮点心。老昆明人传说，合香楼的玫瑰饼皮酥心软、香浓味甜，是过了花季要被食客们盼望一年的美食。

可食用的玫瑰比观赏玫瑰的颜色要淡，香味也不浓烈，入口略有涩味。陈生合设计了两种极端的方法来吃玫瑰的本味。鲜花小宴上的刺身，不是为了应景鲜花的主题。昆明的春天又干又晒，没一会儿的工夫就会口干舌燥，把玫瑰花和高黎贡山上的葛根切片放在冰块上，佐

着一种酸甜咸而有橘香的调味油吃进嘴里，立刻冰凉润喉。

手拿玫瑰花茎整朵吃下，也可以做得不单调乏味，陈生合为每朵花蕊里加入了椰虫，对于没有吃虫习惯的外省人来说犹如一次吃的冒险。椰虫来自景洪市遍种的椰树，把生病将死的椰树砍倒，里面一定有拇指粗大的椰虫。每一棵被砍倒的病树上只能找到一到两个椰虫，所以这种食材很稀少。椰虫的口感可以跟蚕蛹比较，蚕蛹的肉带渣，椰虫的肉却细腻如浆。把椰虫先用水煮，固定里面的蛋白质，然后在油锅里炸香，外面再挂一层薄薄的酸甜汁。用玫瑰花包裹在外面，视觉上不再惊悚，口感也是一片新天地。



油炸过的椰虫夹在玫瑰花中，口感丰富

鲜花的浓艳吃法

如果是清淡的凉菜，昆明人的吃花只是餐桌上的小品，煎炒烹炸的浓艳吃法才让鲜花成为春天饮食里的主角。王黔生告诉我们，吃花在云南是少数民族的传统，澜沧江边的拉祜族就是一个以花为食的民族。苗族有采花山，纳西族认为开白花的植物是滋补品，大理的深山里生产白杜鹃花，是白族人爱吃的花材。少数民族的传统食材进入到煎炒烹炸的序列，又与滇菜的形成有关。滇菜大师董超宇告诉我们，明清两朝，汉族人大量迁徙到云南，他们带来各自家乡的烹饪方法，又只能因地制宜用本地的食材，还受到少数民族的影响，到了民国初年，滇菜成熟，汽锅鸡、过桥米线、叉烧宣腿等名菜已经传到了省外。



云南春令食材代表：

春笋和甜笋是云南春天最平凡的食材



云南春令食材代表：

野茄子外表硬脆，是拌凉菜的好材料



云南春令食材代表：

金雀花同鸡蛋是最佳搭档



云南春令食材代表：

蕨菜用水豆豉凉拌，鲜辣爽口

董超宇一道拿手菜叫落花醉鱼，这个诗情画意的名字取自香格里拉的一个奇观。董超宇告诉我们，在滇西北的迪庆高原上，带有轻微毒性的杜鹃花落入湖泊、被鱼吃掉后，鱼就像酒醉一样浮上水面，露出鱼肚白，要麻醉一段时间才能恢复。这道菜里用的花是白族人爱吃的大白花杜鹃。大理的深山原野里，生长着五颜六色的杜鹃花，但是白族人认为杜鹃花的颜色越深，毒性越大，每年4月份盛开的大白花杜鹃，因为花色洁白、花朵硕大、花瓣肥厚而成为白族的食材，在招待

客人和婚丧嫁娶的宴席上很常见。

大白花杜鹃家常的吃法是跟蚕豆米煮汤，或者跟腊肉、火腿、鲜肉一起炒，还可以加盐和白酒做成腌菜。董超宇用酸木瓜、梅子醋、泡椒和蒜加高汤一起煮成酸汤，把野生江鱼带皮去骨切成薄片，跟经过去涩处理的大白花杜鹃一起涮熟。带皮的江鱼吃起来皮质脂肪肥厚，胶质丰富，大白花杜鹃的口感可以想象成切成半透明的笋片，又薄又肉又有韧性，吸入了汤里的酸辣鲜味，热的酸辣汤本就开胃，又可以吃到汤里漂浮的白杜鹃，品到了双重滋味。

黄绿色的金雀花也是昆明市场上时鲜的食材。陈生合告诉我们，它长在向阳的山坡的藤条上，藤上有刺，摘起来不容易。在清代的《养小录·餐芳谱》里记载："金雀花，摘花，汤焯，供茶，糖醋拌，作菜甚精。"昆明人的传统里它是鸡蛋最好的搭档。除了陈生合鲜花小宴里裹鸡蛋液炸的蛋酥金雀花，还可以把生的金雀花剁碎同蛋液混合起来摊鸡蛋。这道菜黄绿相间，鸡蛋煎得老，可是整个蛋饼油汪汪、蓬了起来，分食到各人的餐盘里，咬上一口，除了诱人的油香和蛋香，还能吃到金雀花淡淡的清香和脆嫩。我不信金雀花加鸡蛋的单调搭配，又在一家餐馆里找到一道金雀花蒸肉饼，是用金雀花搅在肉馅里，放进汽锅里蒸熟。因为蒸得时间久，肉饼轻轻一碰就松散开，漂浮在清透的肉汤里，捞出一块品尝，肉香味太重了，完全盖住了金雀花的滋味和口感，让这灵秀的食材没有存在感。

在昆明当地很受欢迎的一家名叫"农夫菜坊"的家常菜馆里，石榴花和芭蕉花的做法彻底击碎了我对吃花的诗意想象，两种花都用最重口味的酱爆，红里透黑，从颜色上跟春天相差太远了。石榴花的外形很像分瓣的古钟，厨师长告诉我们，为了防止花粉过敏，新鲜的石榴花必须在水里漂两个小时以上，还要焯水去除涩味。处理后的石榴花是肉黄色的，还会带有些微的涩味，所以加入韭菜和辣椒炒，可以吃到浓重的酱香和韭菜香，石榴花的口感也出人预料，经过浸泡和焯水，它不像其他花朵一样萎缩起来，而还是保持着原有的形状，它是脆硬的，吃起来近似于一种脆笋。芭蕉花的外形像放大了的荷花花苞。厨师长告诉我们，它的涩味是花中之最，清水去除不了，必须加白醋浸泡。处理好的芭蕉花切成条状泡在水里，除了加韭菜、辣椒、火腿酱爆之外，前些年昆明流行的吃法是跟军用红烧肉罐头一起炖，这样的罐头油腻，在长时间的炖煮中，芭蕉花充分吸收了油脂和肉香，而红烧肉也变得烂而不腻。

在家常菜馆里，核桃花和棠梨花也有更多的做法，厨师长告诉我们，核桃花最好的吃法一定是跟火腿、腊肉或者鲜肉炒，让核桃花挂上油香。其他的吃法还可以核桃花浸到加了花椒粉的蛋糊里，然后油炸。

棠梨花除了加甜酱油的炒法，还可以同腌菜一起炒。腌菜是昆明本地做法，把大苦菜煮水，然后真空闷。棠梨花炒腌菜中还可以加入韭菜和火腿丝，又是一种咸鲜香入味下饭的日常餐食。



棠梨花可与腌菜火腿同炒



落花醉鱼。白杜鹃花和鱼片煮成的酸汤



小瓜炒鱼片



拌水芹菜



拌野茄子和拌沙松尖

蔬菜的本味

昆明的春天也是吃草和叶子的季节，云南的深山密林是一个植物王国，当地人与自然相伴，从自然中采撷食物。王黔生告诉我们，在昆明，一个有进取心的厨师必须经常到州县的集市上去，看老百姓又背了什么陌生的食材在卖，买回来研究它的特性和烹调方法。他自己六七十岁的时候还在昭通发现了一种菌子和一种芋头。

春天里鲜美的蔬菜首推草芽。草芽是一种水生植物，生长习性很特殊，离开水就会发绿变老不能吃，它的外形很像缩微版的象牙，所以也叫象牙菜。草芽是建水独有的蔬菜，王黔生告诉我们，到了红河州，过桥米线里就能看到草芽了。草芽是王黔生爱用的一种食材，他

给周恩来总理做菜，用草芽炒鸡丝，这一道菜后来还用在招待印度总理夫妇的宴会上。“印度总理夫妇来中国，菜单上有一道松茸，那时候松茸已经卖到1000块钱一斤，太贵了。负责接待的同志斟酌了一下，觉得如果是招待日本客人就做这个，他们喜欢松茸，其他国家的人不一定认识，我们就换成了草芽炒鸡丝。结果吃得印度总理夫人一直在赞叹。”王黔生说。



草芽，也叫象牙菜，只长在红河州的建水县

草芽以又甜又嫩而闻名，一年四季都能生长，可是春天的草芽尖是嫩

中之嫩，它本身太鲜美了，煮汤或者清炒就非常好吃。我到昆明的前几天，草芽还没有上市，餐馆里不见这道菜的踪影，一直等到周末，市场上才来了今年的第一批草芽，反应快的餐馆立刻采购回来，写上时令菜牌。这道草芽炒鸡丝，只放了一些姜片，吃一口草芽，嫩得出了水，十分鲜甜，还没怎么回味就已经消失了一样，再吃一口鸡丝，本来炒得也很嫩，可就是觉得柴而无味，完全成了草芽的配角。

鲜嫩的蔬菜除了清炒，单单生吃也是难得的美味。野茄子是董超宇十分推崇的一种野菜，它长在云南的路旁、荒地和灌木丛的潮湿地方，只有核桃大小，所以不能用体积来判断它的鲜嫩程度，而是看它的颜色，由青还没有完全变紫的时候是野茄子最好吃的时节。董超宇把野茄子切开同折耳根叶子拌在一起，折耳根也是云南人爱吃的凉菜，要从5月份一直吃到9月份。吃一瓣拌好的野茄子，口感跟已有的经验完全不同，它外面一层茄肉又薄又脆，瓤里长满了籽，狠嚼一通就能吃到籽里的甜汁，清新得像是在吃脆枣。

水芹菜也是董超宇爱用的一种蔬菜，它长在滇池、抚仙湖、玉龙湖湿地的边上，本来是拦泥沙的好植物，却发现也是餐桌上的好野菜。它比其他省份的水芹菜最细嫩的梗还要单薄，直直地竖起来就左右摇摆，不经风。云南本地人用干辣椒和豆豉一起炒。董超宇为了让我们吃得清晰，只用豆豉凉拌了一下，它同芹菜的香气不一样，要清新一些。因为这种独特的香气，它是董超宇的秘密武器，做鱼时候用它的清香把鱼的腥味逼出来，做汤的时候它的香气和甜嫩又给汤里增加了鲜味。

海菜是现在高档会所和家常餐馆里常见的时令野菜。它长在水质良好的洱海里，必须要坐船才能看到，一大片一大片像水草一样，开花时候是洱海一景，很漂亮，大部分是白花，也偶尔能看到黄色的花朵。它还有睡莲的特性，白天开花，夜晚闭花。此时，正是洱海里花开的季节。白族民歌里形容四处漂泊的人生常说“大理海子无根草，不漂不落不生根”，指的就是海草。昆明人家常把买来的海菜晒得半干做咸菜，而海菜和芋头的搭配是白族的名菜。董超宇给我们做了一道海菜芋头汤，海菜和芋头同高汤一起煮，各有各的鲜美，并不需要特别的厨艺。海菜的外表极滑，胶质很厚，像莼菜和海带的结合体，咬下去里面却是脆嫩的。家常馆子里利用它胶质丰富的特点来烩芋头，芋头煮到烂软时，海菜的胶质和芋头的黏质融合在一起，形成了一种半固体的汤汁，它汲取的是两种食材最为精华的部分，要比盘子里单独吃海菜或者单独吃芋头美味许多。

3月份上市的甜菜是深山里难以采集的野菜。它长在悬崖边，很稀少，我们吃的甜菜是它的嫩叶尖。董超宇告诉我们，一个边民上山一

天可能才采得到一公斤多，现在虽然可以人工引种，价格还是不便宜。甜菜的外表特别容易被忽视，看起来就像路边不知名的树丛摘下的油绿色带嫩枝的小叶子。我第一次吃，是董超宇修剪后，用红辣椒圈固定成一捆捆，白灼后垫在螺肉下面，挺不起眼的一种配菜。拇指粗的一捆小枝条一口就可以咬断，又脆又嫩，是一种植物清新的甜，螺肉立刻就失去了魅力。第二次吃得粗放，在家常馆子里用清水煮成汤，只加了一点盐，如果是云南家常的苦菜汤一定要配蘸水，可对于甜菜，任何重味的调料都是一种荼毒，舀一勺在碗里，就看见枝条横斜，泡在清水里，汤却是鲜的。因为知道欣赏甜菜的好，厨师长很高兴，又额外为我们做了一道他自己的心头好，用云南又白又大个的鲜花生打成浆，把甜菜放进去煮，加盐，花生浆本来就有乳香，又融进了甜菜的鲜，这样一碗特别的热汤，因为难得和美味，会在记忆里存留很久很久。

春天的点心

配这样一桌清淡的野菜，米饭不是一个好主意。昆明人爱点玉米饼来佐餐。昆明的玉米饼外形跟北方的很相似，可是要甜、膨、嫩、软。董超宇告诉我们，云南的玉米饼是把玉米榨玉米原浆，放鸡蛋和白糖调成糊糊，从前昆明街头总有老太太推车边走边卖，有顾客的时候，就在锅里放上猪油，舀一勺玉米糊煎，煎好的玉米饼就用玉米叶子包住隔热，拿着吃。

春卷也是一个选择。云南的春卷做法是从民国时期传下来的，自成一派。董超宇告诉我们，特别的地方是制皮，用云南当季的两熟面粉，加上土鸡蛋，一边搅拌一边打成糊状，在平底锅里摊成蛋皮，一张圆形的蛋皮要分成六个春卷皮，这样的春卷皮很是松香。春卷的馅料通常是用甜笋、香椿、香菇和韭菜拌成，都是春天的时新山鲜，一定要加上甜酱油，才能形成云南特有的鲜咸回甜的味道。

最出名的面食恐怕要数都督烧卖，它是昆明附近宜良城的小吃，已经有百年历史了。都督烧卖名字的来源版本很多，一说是与唐继尧有关，一说是与云南督军顾品珍有关，大致的意思是烧卖太受欢迎了，它的珍稀程度和不能破例多卖，每人只可以买三个的规则连督军来了也不能打破。都督烧卖的面皮是面粉加鸡蛋用热油汤合成面团，油汤是用猪骨和鸡骨熬制的高汤，这样的面皮本身就很劲道和鲜香。烧卖的馅料是用春天应季的荠菜、甜笋、干贝、肉皮、鲜肉末、熟肉丁调成，包馅时，烧卖皮的边都要捏成荷叶形。蒸熟的都督烧卖就像拉长

的石榴花，面皮有嚼头、馅料汤汁多。

“老底子”杭帮春菜

◎吴丽玮



“杭帮菜是‘南料北烹’，你看像油焖春笋和虾爆鳝，这些不都是典型的北方做法？只是杭州人会把调味都减掉大半，让味道更清淡罢了。老杭州人做菜只用本地材料，就是有这种自信，很排斥外面来的，春天要吃的春笋、河虾、步鱼、马兰头、荠菜、螺蛳、蚕豆，全是杭嘉湖平原出产的，无一例外。”

龙井虾仁

“一年365天都不休息，就是因为爱做菜。”说这话的是在杭州非常知名的老厨师叶杭胜。他已退休多年，但不愿闲下来，就在赞成宾馆做负责餐饮的副总经理，几乎把家都搬到了办公室。为了向我们证实杭州人“不时不食”且“外埠不食”的老传统，他邀请我们第二天再到赞成宾馆来，到时他做一桌正宗的杭帮春宴，全部都用本地当季的食材。

第二天赶到时，他已请来了自己的老友，以前楼外楼的厨师长吴顺初。“你不是觉得一说到杭州的春菜，第一个想到的就是龙井虾仁吗？今天可好了，老吴是‘湖上帮’的代表人物，让他给你讲这道菜最有发言权了。”叶杭胜说，早年杭州菜分两个流派：一个是“城里帮”，服务公务人员和市民，做的是肉禽和蔬菜为主的大众化菜肴；另一个是“湖上帮”，服务达官贵人、富商巨贾。“湖上帮”以西湖所产鲜活鱼虾为主要原料，餐馆都在西湖周围，比如杭州知名的老字号楼外楼。

叶师傅和助手很快备好了宴席，第一道是清爽的凉拌马兰头，在碧绿的菜末中点缀着碎玉似的香干末。因为没有找到步鱼，叶师傅把原本想做的春笋步鱼改成了松鼠鳜鱼。于是整张菜单里只突出了两道菜，一道是期待已久的龙井虾仁，另一道是经典的南肉春笋。

叶师傅端上的龙井虾仁装盘十分讲究。通体洁白的虾仁分装在釉色天青的盏碟里，上面散落着几片没冲泡过的茶叶，配一壶刚泡好的龙井茶。“做虾仁的龙井茶汤要现泡现撒，能取山泉泡制最好，如果用夏茶或品质不好的茶汤，勾芡出来的虾仁会泛着黄色，所以龙井虾仁肯定是个高档菜。现在有些餐厅为了卖相好看，虾仁装盘后在上面撒茶树上的新鲜嫩芽，这也不正宗，‘老底子’杭州菜用的应该是没有冲泡的龙井茶叶。”叶杭胜说。

这虾仁吃起来的确是脆嫩，一比之下，之前在其他餐馆吃的虾仁就显得过于黏软了。吴顺初对叶杭胜的手艺赞不绝口：“虾仁太嫩，如果上不好浆，水沸后整个虾背就爆开花了。你看它的嚼劲还在，因为上浆保持住了虾的水分。”叶杭胜也说是，上浆的确是这道菜的关键。“河虾要先拿清水洗去沙线，拿布轻轻压掉水分，之后上浆，是最难的环节，很多老杭州人也做不好这一步。先要把盐的量放好，炒的时候不能再放盐，不然虾仁会变黏。之后加生粉、鸡蛋清裹匀，静止两小时。好的师傅抓一抓就知道虾仁是不是‘上了劲’，觉得发黏就差不多到位了。”

虾肉上好了浆，要先在油锅里滑油。叶师傅说至少要舀四炒勺的量，“炒一份虾，用油就要500克。这油量必须要够，不然虾肉怎么能在锅里滑起来？虾肉下锅时间很短，油少了就会受热不均，一停留就糊。但谁家能用这么多油啊，所以很多人用水代替，这样味道差很多了”。捞起虾仁后，只留一点底油，用刚刚泡好的第二泡茶汤勾芡，加盖焖至收汁后就可以出锅了。

吴顺初说，很多年来包括他在内的无数厨师都在研制如何让茶叶入馔，最成功的只有龙井虾仁这一道。“我们曾去日本考察，日本人做茶菜也不尽如人意。拿茶叶做菜是很难的一件事，茶叶味道一重，就会觉得发苦、难吃。现在有人在做茶香鸡、茶香骨，用茶多酚把肉的油腻拔出来，不过这也是小众的做法。另外比较受欢迎的就是做茶饼，但茶饼好吃主要还是用糖分压过茶的味道才行。比来比去，还是龙井虾仁最好，这道菜，茶不是噱头，而是必需品，茶和虾的味道都淡，但谁都夺不走谁的风头。”

南肉春笋对“城里帮”出身的叶杭胜来说同样拿手。老徽州人叫它咸肉炖春笋，上海人把它叫腌笃鲜，杭州人认为腊肉、咸肉、火腿、鲞等与新鲜食材一起炖煮都应该叫腌笃鲜，这是一类“死肉炖活肉”的技法，不应该单指咸肉春笋。杭州人指的南肉，就是腊月里腌的条肉和大腿肉，加上新鲜的猪五花，与春笋一起入砂锅炖。

叶杭胜建议我们先喝一口汤试试，他告诉我们：“南肉春笋好不好吃，关键就是汤的选择，我们用的是顶汤。”顶汤就是用猪排骨、筋肉、鸡爪、火腿一起隔水蒸至少4小时出来的高汤。“普通的高汤出来是浑浊的，只有顶汤出来是清澈的。我们学厨的时候，后厨的肉菜、素菜都可以随便吃，唯独这顶汤，如果谁敢喝，师傅恨不得打断你的腿。”

叶师傅另准备了两道下酒菜，酱爆螺蛳和腌菜豌豆，最后的主食是荠菜包子，荠菜切丁同肉末、开洋丁、香干丁一起入馅。民间有俗语：“荠菜马兰头，姐妹嫁在后门头。”这两种野菜都在早春二月萌生，也都有清热解毒的作用。以马兰头开菜，以荠菜结尾，可能也是叶师傅用心的选择吧。

小河虾

与杭州众多历史名菜相比，只流行了近百年的龙井虾仁堪称新秀。这

道菜的创制者是民国杭州名厨吴立昌，他因乳名阿毛，被杭州餐饮界称为“阿毛师傅”。他拿家乡灵竺山间的龙井茶与西湖的湖虾相配，大获成功，他所在的餐馆天外天，也因为这道菜的成功一下子成为杭州的知名餐馆。据说他的创意来自苏东坡的《望江南》，其中有一句：“休对故人思故国，且将新火试新茶。”

这道菜的虾仁要用春天的小河虾。叶杭胜说：“经过了冬眠，河虾开始活动，虽然还没有夏天时肥，但这时候虾肉最结实，比夏天吃更脆滑，更有嚼劲。”阿毛师傅当初用西湖的湖虾，现在已经办不到了，因为西湖每月都要彻底换一次水，湖鲜就几乎没了。作为原来楼外楼的总厨，吴顺初还记得以前捞湖虾的日子：“以前西湖是有个浅滩可以直接走下去的，在浅水里虾很容易生存。七八十年代，我们晚上经常钓虾，拿手电筒照着，看到发红的东西就知道是虾的眼睛。”

现在最好的河虾在钱塘江里，吴顺初说：“钱塘江的水是活水，和富春江、千岛湖水道相连，这里的河虾壳都比较薄，虾肉会更饱满。”不过，现在的野生河虾个头都很小，一斤虾剥完皮只剩半斤，虾肉剥出来只有大拇指指甲盖那么大，做好后再失点水分，成盘上桌哪还能有好的品相？于是很多餐馆现在都用沼虾或明虾代替，“但那都不对，肉太厚，只有河虾的肉最细腻，口感滑”。杭州也有需求量大的餐厅去阳澄湖找河虾，但都是大网箱养殖出来，剥完加工好再运到杭州的，味道更无法与活虾比了。

叶杭胜说：“过去餐厅的服务员都是工作十几年的老员工，早上打扫完卫生，就坐下开始挤河虾，右手先把虾肉往后推两个关节，左手把虾头拧掉，再用右手从虾尾往前把虾肉挤出来。剥虾必须是活虾刚死的时候，活虾肉发黏，剥不好容易破了卖相，死了会肉壳分离，但为了新鲜所以就要快。”

杭州人做虾还有道名菜，虾爆鳝。杭州美食研究者宋宪章告诉我们，南宋的古都菜谱中有道“虾玉鳝辣羹”，具体做法虽已佚失，但给虾爆鳝这道菜的创制带来了遐想空间。“现在人们做的虾爆鳝很受南宋的传统影响，是典型的‘南料北烹’。鳝片要爆得外脆内嫩，颜色金黄，虾仁要炒得洁白如玉，粒粒饱满，金黄搭配雪白，这是杭州菜讲究的品相美感，从口味上说，这道菜并不清淡，这也说明北方菜系对杭州菜的影响巨大。”

在杭州说到虾爆鳝，当然首先想到老字号奎元馆的招牌菜——虾爆鳝面。虾爆鳝面和虾爆鳝并不完全一样，杭州饮食服务集团技术总监胡忠英告诉我们，虾爆鳝的做法更接近北方菜。“虾爆鳝面的做法则更多借鉴了以水产品制面的宁波面点。鳝片油爆后，加糖、酱油、黄酒

进去收汁，而不是虾爆鳝的直接浇上浓稠的糖醋。鳝片出锅后淋上麻油，吃起来外脆里嫩，配面条更清淡些。”

步鱼的传说



杭州餐馆的厨师不但菜品做法讲究，也非常注重摆盘的效果

杭人有句俗话，“清明断鱼腥”。在清明前后是鱼类的繁育期，除了渔民们约定俗成要休渔外，也因为这时的河鲜味道不甚美味。这段空当期唯有一个例外，那就是步鱼了，“不时不食”的杭州人一直都认为这时的步鱼最为味美。

步鱼浑身土褐色，带着细碎黑斑，于是又叫土步鱼，属塘鳢科，江苏人直接叫它塘鳢鱼。步鱼只有七八寸长，但体形粗壮，头部浑圆，大嘴扁而宽，嘴唇微微上翘，鱼鳍在宽大的头部两侧如蝶翼般铺开。步鱼冬天会隐匿在岩石的缝隙中，或泥沙、杂草等隐蔽处，开春后开始终日在水草中游荡，以河虾和小鱼为食。

杭州人制作步鱼，最经典当属“春笋步鱼”，不放腌芥，不加椒盐，可见本地步鱼本身的鲜嫩已经足够。

杭州人的确有种对本地食材的自信和优越感，胡宗英说：“西部山区，北部平原，东临东海，这是最富饶的鱼米之乡啊！像莫干山啊、德清啊，河流交织，甚至城市就在水中央，在活水中长大的河鲜最鲜美，而且这里水温对步鱼最合适，寿命长，很多地方的步鱼养不了这么大、这么壮就死了。”

在岁月流转中，步鱼因为环境改变愈发稀少。吴顺初回忆说：“90年代以前，还能看到钱塘江边的渔民挑着担子到西湖边上卖，那时老楼外楼门前有个竹笼，渔民打上步鱼来了就放在里面，楼外楼做菜要用就去竹笼里挑。”那是步鱼丰腴肥美的时代。我们也试图去钱塘江边寻找步鱼，在清晨赶往萧山的闻堰码头，一个本地餐馆都经常来选货的地方，但最终还是失望而归。问了很多渔民，都说现在的步鱼也快要跟鲥鱼差不多了，难得一见。不要说野生的，即便是养殖的步鱼也很难在市场上找到，去了杭州几个农贸市场打听，水产店老板都说即便是沙塘养殖也数量很少，几乎都被饭店直接在鱼塘边包圆了，根本流不到市场。再向几个杭州著名餐馆打听，也都说步鱼还没上市呢，这种时令菜风险最大，一旦挂上菜单，没法保证稳定的食材数量就麻烦啦。这两年步鱼的价格应声而起，2010年春节每斤30多元，2012年春节变成了差不多80多元。

现在步鱼更像是种传说了。传上世纪70年代，叶剑英陪柬埔寨西哈努克亲王访问苏州，宴席间有道姑苏名菜“雪菜豆瓣”，菜绿豆白汤清，鲜美异常，这“豆瓣”并不是平日里讲的豆瓣，而是步鱼双颊上的两块腮帮肉。据说宋庆龄在上海招待外宾，周恩来宴请尼克松时都奉上了这道雪菜豆瓣。步鱼两颊稍宽，呼吸格外用力，因此这里的活肉最鲜美，向叶杭胜、吴顺初打听，他们都摇头说从没有见过，吴顺初说得直接：“一条步鱼才多大，只用它的两颊肉炒一盘菜出来，恐怕需要两百条左右的步鱼，这得多少钱，又上哪找那么大的量，估计只有南宋的宫廷菜里才会有吧。上海世博会招待各国元首的开幕式晚宴上，第一道菜就用了步鱼，但也不过是荠菜炒步鱼片而已，这已经是非常珍贵的了。”

另有一道“象牙步鱼”的名菜也曾出现在杭州历史上。唐鲁孙曾写他在上海的天香楼吃过这道菜：“头大身小，刺少肉嫩，鳃努眼凸，是杭州七里塘特产清水鱼的隽品。鱼皮一剥就掉，配好葱蒜姜酒，下锅生炒，鱼肉的颜色白中透黄，跟象牙一个颜色，所以叫象牙菩鱼。这种菜祗有天香楼跟西湖的楼外楼会做，物稀为贵，所以出名。”问起这道，熟悉杭州菜全部掌故的叶杭胜说他做过这道菜，是将步鱼从中间劈开，去皮去骨但保留原形，上浆烹炒，保证鱼肉不碎不烂，摆盘时，鱼头在盘中，鱼尾伸出，洁白得好像一根象牙一样，于是就叫象

牙步鱼。

叶杭胜说：“其实步鱼的鱼皮很香，因为有人不喜欢所以才剥掉做成了象牙步鱼，其实是可惜了。在杭州真正得民心的做法是春笋步鱼，这也是杭州36道名菜之一，现在还能吃得到。”

在奎元馆，总经理叶伟加特意让人去买了步鱼回来。除了招牌的虾爆鳝面和片儿川面固定供应外，奎元馆的菜单几乎是一张四季变化的时令牌，春天是春笋步鱼面、雪笋面，夏天是虾黄鱼面，秋天有蟹黄面，冬天推小羊面和羊蹄面。今年的春笋步鱼面还没有推出，“再过10天估计会上，那时阳光好了，天气更暖和，步鱼量应该能上去”。叶伟加安排大厨赵叔今天给我们单做一份尝鲜。

步鱼肉嫩如豆腐，切片的刀工最为讲究，好的师傅通过刀法就能让步鱼在锅中翻炒时肉片完整。步鱼先从肚子上一剖两半，带骨的叫雄片，不带骨的叫雌片，雄片体积稍大，顺着肉的纹理再切成两半，“带骨的两片上浆后不太会缩，所以最后的鱼片大小是差不多的”。上好浆后，鱼片像虾仁那样在锅中滑油，起锅后下葱姜蒜炝锅，先下春笋翻炒半分钟，再下步鱼片，一起再炒半分钟，淋芡后就可以出锅了。

春笋的花样



杭州人制作的春笋对菜

这几天一直在听杭州老厨师们念叨，“不要以为杭州菜就是清淡的，杭州菜是‘南料北烹’，用的很多都是北方菜的做法”。

就拿这春笋来说，杭州最有名的做法是油焖，取材是附近临安、安吉的春笋，切滚刀块，先用大火热锅，下笋进去煸炒，炒至笋块边缘变黄，去掉笋的涩味，再拿酱油、糖、盐、醋混合调味，小火慢慢焖，直至收汁为止。

叶杭胜告诉我们，油焖春笋可以说是杭州菜的典型代表。“典型的‘南料北烹’，但糖的用量是北方的三分之一，米醋的用量是北方的四分之一，所以整道菜看起来是色泽红亮，口感却是淡的，不会让人吃得很腻。而且杭州的酱油是全国最好的，出去和人家做交流，油焖春笋怎么做都没在杭州做得好，因为酱油不对啊。”

叶杭胜退休前是杭州南宋菜的领军人，和杭州的文化、历史学者一起，根据文献资料恢复了一些南宋京城里的宫廷菜。“南宋在杭州建都后，杭州的餐饮业开始繁荣，为了适应从北方迁来的皇室的口味，杭州菜借鉴了很多北方的饮食特点。南宋周密《武林旧事》中记载，绍兴二十一年二月，宋高宗赵构驾幸清河郡王张俊府，张俊以盛宴接待，筵席上用到的烹饪方法就包括烩、炸、酿、炒、炙、熬、煨、蒸、润（类似于涮）等多种。当时杭州的刀工也出现了北方的切大片和切方条块，出现了汴梁风味菜、川菜甚至是‘冻波斯姜豉’这样的异国菜。现在的杭帮菜就是在南宋菜基础上发展起来的。”叶杭胜说。

“比如有一道火蒙鞭笋，是把带尖的嫩鞭笋段剖成四段，用熟猪油、鸡汤先煸后焖，在文火上煮熟后，薄薄地勾一层芡，再撒上熟火腿，淋上鸡油出锅。”叶杭胜说，这与江南的传统做法有天壤之别。

杭州人能把春笋做出很多花样。除了南肉春笋，也可以用酱肉来蒸笋。在叶杭胜看来，腌酱肉当然一定要拿杭州本地产的、发酵过的酱油来煮，“那味道才对”。

“春笋就是一道百搭菜。”叶杭胜说，“还可以用鲞蒸春笋。鲞可以先蒸熟，或者和笋一起下锅蒸，这时就要多放一点水，大约是原料一半的水量，多煮一会儿，水差不多收干就好。”我们在奎元馆吃了这道鲞蒸春笋，是用砂锅蒸好，直接端上来的，鲞和春笋切成差不多大小的块状，鲞在上面，春笋整齐地摆在底下。从底下抽出一块笋来吃，鲞独特的鱼香气沉入笋里，笋还有自身的鲜嫩，吃到最后嘴里回味出的却是鲞的香味。

螺蛳笃笃，老酒喝喝



螺蛳是杭州人在春天必吃的一道美味

杭州人说“清明断鱼腥”，其实后面还有一句，“螺蛳当荤菜”，螺蛳之所以能当荤菜，有句俗话讲，“清明螺，壮如鹅”，清明前后，颗打颗都内含丰腴，肥嫩干净。关于螺蛳有如此多的杭谚：“螺蛳笃笃，道台不做”、“螺蛳过酒，前世未修”、“剟尾巴螺蛳过酒，太平军吃了不

肯走”……足见杭州人对清明螺的热爱。

螺蛳最家常的杭州做法是用酱爆。叶杭胜给我们做的酱爆螺蛳，把葱姜蒜、八角、桂皮、干辣椒、花椒、香叶、老酒、豆瓣酱逐个放了个遍，大火炒过后，再加水焖几分钟，关火之后锅一歪，拿着炒勺“哗啦”一下子倒进盘子里。

除了螺蛳之外，豌豆、蚕豆都是春天里不错的下酒菜。做法精良的杭州人想出许多办法来丰富这些小食的滋味。叶杭胜推荐我去久盛巷的一家极小的门脸吃饭，据说那里的很多小菜都做得地道。晚上我们在小巷子里终于找见了这家小店，探头往里看，只有四五张桌子。还没坐下，老板钟宏达就下了逐客令：“没菜了，想吃下次早点来！”看我们赖着不走，老板就拿着板擦开始一个个抹去小白板上手写的今日食谱，糟鹅内脏没了，霉菜梗没了，白斩鸡没了……我们战战兢兢地指了指小白板上留下的腌菜炒蚕豆、糟螺蛳和臭豆腐，刚想点第四个菜，就被钟宏达喊：“够了够了，两个人吃不了太多。”总之，真是奇怪的老板。

但他做得真是好吃。蚕豆也是杭州本地的一道春季小菜，拿冬天的腌菜来炒，味道一浓一淡，如果再来点绍兴老酒喝喝，的确是惬意极了。“春天做火丁蚕豆也非常合适，不过今天火腿卖完了。和火丁差不多，还可以用鲞来烧蚕豆，这两个都是借味给蚕豆的，烧的时候记住火腿丁和鲞都要切得不超过蚕豆的大小。我的做法是不加盐的，但你不觉得淡吧，因为无论是腌菜，还是火丁、鲞，味道已经渗入蚕豆里了。”钟老板说。

糟螺蛳味道更好。拿嘴使劲一嘬，一块凉冰冰的螺蛳肉吸到嘴里，嚼起来是有股淡淡酒味，于是变得欲罢不能，不一会儿就堆出一堆螺蛳壳子出来。钟老板介绍：“我的糟是绍兴老酒的酒糟，发酵过的，很香。把螺蛳先煮熟，直接把酒糟盖在上面，放冰箱里几小时，拿出来冰凉凉带着酒味的最爽口。如果你们下次再来，一定要尝尝我做的糟鸡，用的是萧山六七斤大小的阉鸡，大火烧20分钟，让鸡腿肉里还有点血色正好。鸡都是先切好大块的，然后一层糟一层肉地放好，在阴凉处装坛子放两三天再拿出来，那个酒香呦，你们下次来一定尝一尝。”

老徽州春日风物：竹笋与山野菜

◎吴丽玮



春笋和蕨菜是徽州人春天最爱的时令美食

老徽州人对徽菜有一种执拗的坚持，即便是对竹笋和野菜这些味道清淡的山中物，也总能造就出浓烈的味觉体验来。

挖笋

出了正月直至清明后采茶季到来前，老徽州人都在为笋而忙。先是忙着挖冬笋，接着就开始拔那些破土的春笋，稍有迟疑，春笋蹿得老高，一下子就老了。过了清明，约定俗成的育竹期到来，各家都在林子里筛选健壮的竹笋，在旁边插竹竿为标记，于是这棵竹笋就是未来一棵高耸的翠竹。最后是晒笋干，可能只有区区数日的时间，因为很

快茶树便芽叶肥硕，又要开始忙着采春茶了。

去年冬天雨水少，春笋的长势受了影响，没想到过完春节又接连下了几场大雪，温度一下子降了好多。当地人一听我们是来寻笋的，都连说可惜可惜，往年这时春笋已经大量上市，今年得晚半个月了。

春笋在菜市场上还是有的。我们在黄山市屯溪区一个农贸批发市场看到了摆放整齐的毛笋和雷笋。雷笋是春天最早上市的春笋，据说早春一打雷就会冒出来，笋箨的顶部乌黑发亮，线条笔直挺拔，和它比，深埋土里、冬季还没挖净的毛笋就是一个黄皮白胖的“矮冬瓜”。带我们去逛菜市场的张海亮说，现在大规模上市的竹笋大多是从江浙一带运来的，“那边经济发达，会搞商业化种植，有些已经不受季节影响。看到笋子快出来了，就在上面填土、盖稻草，让竹笋受热加速生长”。张海亮是屯溪一家五星级酒店负责徽菜的厨师，他在市场上走了几家，看到的笋子都不让他满意，他告诉我：“皮都黑了，太老了，远途运输比不了我们当地的新鲜。”

张海亮说，从冬笋开始，黄山地区依次出现的竹笋有近20种。清明前生发的数量多、种类集中，除了延续到春季依然在生长的冬笋外，主要是春雷后冒出的雷笋和更为纤细的燕笋。像什么红壳笋、罗汉笋、麦黄笋、阿弥笋、蓑衣笋等等，从立夏前后还会不断生出来，但失去了春笋的鲜嫩清脆，将不会再受青睐。

徽州最有名的是出自问政山的笋。张海亮告诉我们：“问政山的笋嫩得很，拿刀背轻轻一劈就碎了，但产量很低，每年总共只有三四吨，价格也比一般笋的市价高30%左右，大多都被外地人买去了，平时在市场上很难见到。”他把他的朋友许国林介绍给我们，许国林是歙县人，一个小有名气的歙砚雕刻师，在县城里开了家歙砚店，他愿意带我们去问政山寻笋。据《歙县志》记载：“春笋以问政山为冠，红箨白肉，坠地即碎。”相传南宋年间徽商崛起，在杭州经商的歙县人思乡情浓，于是每逢春笋破土，家人们都要起大早将问政山笋挖出，装船沿新安江而下，行舟时把笋箨层层剥尽，切入砂锅，用小火慢慢清炖，昼夜兼程及至杭州时，打开砂锅，笋香四溢，仿佛在家乡吃鲜笋一样美味。这件事被皇帝知道后，下旨进贡，于是问政山笋成了贡笋。



歙砚雕刻师许国林是位寻笋好手

虽然今年天气不佳，但听很多人说，春笋冒头可能就在一瞬间，天一暖，没准马上就能看到黑色的小尖头顶出了土。我们抱着侥幸心理，以为天气会很快转好，可没承想，出发去问政山那天突然又下起了雪，温度骤降。看我哭丧着脸，许国林安慰说，虽然春笋看不到了，但还有大量越冬的毛笋藏在土里，春笋叫“拔”，冬笋叫“挖”，挖宝的感觉似乎更有意思些。

问政山不太高，从屯溪开车前往问政山，行程近一小时，一路过来，雪似乎变得更大了，路两边山水间，几株梅花在雪中绽放，煞是动人。这样的天气无农事可做，村民都不知上哪去了，我们转了一圈，才在一户人家找到一位名叫汪正秋的老伯。汪老伯换好雨鞋，扛起锄头，腰后别把镰刀，由一只小白狗领路，带我们走过他家屋后一座小桥，一头扎进竹林里。

问政山的竹林算不得美。当地人有说法，竹子长得好的地方竹笋长得就差，反之亦然。黄山市烹饪协会秘书长宣果林告诉我们，问政山的土质是略带砂质的红土，这样的土质既能续存水分，又能确保竹笋在松软的土里顺畅呼吸，问政山周围又没有高山阻挡，空气流动好，阳光充足，这里的笋因此才妙，回味甘甜。

许国林说："虽然林地也都承包到户，但我们当地人在谁家挖冬笋都是可以的，因为冬笋埋在地下，挖不挖得到要看本事。春笋出来就不行喽，尤其是清明前后，各家都要养竹子，不能去别人家地里随便拔竹笋了。"

在这样的天气寻笋难，因为挖笋依靠地表观察，比如哪里颜色变深，似乎冒了尖，或者泥土上有似有似无的裂缝。许国林教我们另外一招，看竹子的竹节。"发白的是新竹，正是生长旺盛时候，最健壮，下面有笋的可能性最大。竹节太黑的就是老竹子，下面估计已经没笋了。另外是要看竹子底部，根部一层一层的枯皮，是它从竹笋变成竹子时留下的笋壳，现在还残留这么多，说明是去年刚长起来的竹子，还不够壮。"

我们说话时汪正秋正抬头望天，原来他在寻觅最为茂密的一丛竹叶，这代表竹子生长旺盛，那么它脚下八成有笋。竹笋长在竹鞭上，汪正秋说："你看这棵竹子向外侧弯曲，那它的竹鞭应该就在另一侧。"汪正秋和许国林在距离竹竿50厘米左右的地方开始挖，很快找到了竹鞭，竹鞭的走向大致摸清后，很快挖到了一棵迷你的小笋，只有食指那么长，他们都看不上眼，丢在了一边。"如果竹鞭的这个节上长了笋，那下一个节上的笋就会长在另一个方向。"汪正秋换了一个位置继续刨，不一会儿果然又露出一片笋箨，换上镰刀，尽量不伤笋箨，挖出一个比手掌略小的冬笋。



野生的春笋、马兰头、菜薹

挖笋是个纯手工活儿，不到一个小时，汪正秋和许国林都开始喊热，两人一共挖了五六个笋。汪正秋留我们吃饭，我们已和许国林约好去

他家吃他父母做的纯正家乡土菜，于是就此告别，带走了两个刚出土的小笋。

咸肉春笋

许国林是歙县上丰乡人，老家在大山深处一个小村子里。他在屯溪区和歙县县城里都买了房子，但父母还是要守着老宅，过几十年不变的生活。去许国林家的路上雪已经停了，远处山上，积雪挂在树冠，一片斑驳的白色，近处是流动的碧绿河水，路两边一株株野花已然绽放。走着走着，许国林突然喊了声，“猴子！”顺着他手指的方向看几只山猴正奋力地往河对面山上的树丛里爬。许国林兴奋起来：“小时候山里动物多，现在饭店卖得很贵的石鸡，过去山里有的是。这些东西现在都很难看到了。”

我们到时，许家已经开始准备晚饭了。他家的宅子建在小河边，潺潺水声不断，河边又紧挨着山，在这样的天气里，让人越发觉得阴冷。

许爸爸在邻居家花50块钱买来一斤小野鱼。“邻居家小孩在河里抓的，这个价钱还不想卖呢，要留着自己吃。”许爸爸说，这种鱼白天藏在水边石头缝里，布好网后，夜深人静它出来觅食的时候就会粘在网上，“这个给你们拿春笋一起烧”。

接着许爸爸从储藏间里、厅堂门板的后面和灶火上面分别搬出几块咸肉，挑选出其中肥瘦兼具的一块，洗净后切成薄片，再把雷笋切成同样大小，一起装进砂锅里，加入炖排骨的高汤，放在小土炉上咕嘟咕嘟地小火慢炖。

许爸爸说：“以前我们下地干活的时候，早晨起来就用前晚没烧尽的炉灰来炖咸肉春笋，小火一直焖着到中午，回来热乎乎地吃一大锅。”



诱人的咸肉炖春笋

哆哆嗦嗦等待中，晚饭终于做好。许爸爸特意准备的春笋烧小野鱼，还有干蕨菜炒腊肉、清炒马兰头、正月里下酒的肉馅豆腐酿，最后许妈妈连小土炉一起把咸肉炖春笋端上了桌，砂锅盖一揭开，热腾腾泛着油光、白中带黄的滚汤，里面还配了豆腐皮、香菇等物。我迫不及待地要喝碗热汤暖身，咕咚一口，咸得嗓子快冒烟了。许爸爸解释说："我们这喝的都是山泉水，特别刮油，所以必须要吃得咸一点，油大一点，这样才有力气干活儿。"



清炒马兰头

“咸肉和春笋是绝配。”许爸爸说，“腊月里腌的咸肉，经过两个月的盐渍、风干，现在吃起来味道正好。而那些留下的大多是为了在梅雨季节发酵，最后做成火腿，保存一到两年才能获得最佳的风味。”

咸肉与春笋的另一种组合是徽菜里著名的刀板香。刀板香的传统做法是将盐渍好的咸肉切大块放在锅里煮，煮至七成熟，再放在香樟木板上一起上锅蒸，蒸熟后横着刀直接切成厚约一厘米的小块，和香樟木板一起端上桌去，于是得名刀板香。但我们在绩溪县徽都大酒店看到了另一种做法。厨师长汪家付告诉我们，他制作刀板香用的不是咸肉，而是一年以上的火腿。“火腿比咸肉味道更醇厚。最好用的是本地的黑毛猪，长得慢，一年只能长到100多斤，但肉质鲜嫩。”现在饭店里做咸肉和火腿，已经在逐渐更改盐的用量，做这道刀板香前，汪家付把火腿大约浸泡了六七个小时。“主要是泡出火腿中的咸味，但也不能超过12小时，时间太长火腿的香味会散失的。”他把这块半筋半肥的火腿切成薄片，放在同样切片的春笋上，一起上锅蒸，蒸熟后只取火腿上桌，而且必须趁热吃才香。果然火腿中有股鲜嫩味，“虽然笋没有上桌，但笋的味道已经吸进了肉里”。

山野菜

除了春笋，在老徽州同样无法错过各种只在春季出现的野菜。寻找野菜的起点，也是屯溪的那个农贸批发市场。

除了那些每年交管理费的固定摊点外，在过道里站着些挎着小篮儿、梳着娃娃头、别发卡的农村老太，她们的篮子里摆一把带着泥土屑的水芹菜，或者一大堆混乱纠缠着的荠菜、长短不一透着紫色亮光的山蕨菜，见人走过就会嘟哝着：“野的，山里采的，新鲜的要咯？”

张海亮告诉我们，这些老太卖的是真正的野菜。“种出来的菜要比她们卖的粗壮整齐。她们都是附近村里的农民，前一天去山上摘菜，后半夜沿着山路跑到屯溪来卖。批发市场里最热闹的是凌晨三四点钟到早上七八点，再晚就都卖完回家了。”张海亮说，他平时无论是自己在家烧饭，还是酒店里采购都离不开这个市场，“如果错过了早市的时间，一整天都很难买到新鲜菜喽！”

离开了市区，找野菜就不再是难事，马兰头甚至可以在碎石堆、马路牙子底下找到。在“厨师之乡”绩溪县有一座名叫“紫园”的古朴老宅，女主人胡蜜芬是远近闻名的土菜高手，熟悉徽菜里的各种食材。她60

岁左右年纪，戴一顶圆顶的小红呢帽，一看我们无法理解她随口列举的众多野菜究竟是什么，转身出门蹲在路边就找起来。几分钟后她拔了几株青翠回来："这个叫'糠蒿'，这个叫'翠鸟'，这个叫'污泥圈'，名字不知道怎么来的，是小时候跟着大人们上山时，他们手把手教的。三年自然灾害，就是靠着吃野菜充饥，但有些菜是有毒的，所以别看山上野菜那么多，我们也只敢吃老人们说过能吃的菜。"

"在水沟里随便撒几根水芹，很快就长出一大片，根本不用种的。"张海亮说，他的老家在黟县乡下，每年刚入春，家人就要赶紧把周围的水芹拔掉，"惊蛰后，蛇最爱趴在水芹里，不拔掉蛇会跑进屋子"。不过也有人嫌弃野水芹，觉得它的茎和叶柄没有种出来的壮硕，但对于当地最有代表性的春季野菜——野蕨菜，所有人则都会表示完全的热爱。在老徽州压根儿没人种蕨菜，春天一到，它是山林里漫山遍野的风景，吃都吃不完。

《尔雅翼》对蕨菜的记录是："蕨生如小儿拳，紫色而肥。"蕨菜的顶端"如小儿拳"般卷曲，当地人于是也把蕨菜形象地叫作"龙爪菜"。

即便是面对如此新鲜的山野菜，当地人做菜用料一样很严苛。张海亮不愿拘泥于餐厅中规中矩的做法，更喜欢在家尽情发挥自己制作徽菜的实力，他邀请我们到家中做客。"蕨菜要烧透才好吃，要加盖焖，让气往里面攻。"我帮他择马兰头，结果完全不合格。"根不能掐掉太多，那样马兰头就散掉了，烧出来不好看。另外这叶子，最外面两片要剥掉，多少总是没有里面的嫩。"

他端上的第一道是荠菜豆腐羹，荠菜是早晨在市场里买的，切成碎末，和豆腐一起入汤。吃到嘴里，荠菜清香，豆腐绵软，另外还有些带点韧性的软物在其中，张海亮说，这是他前几日在野外采的桃胶。"《本草纲目》上说，桃胶'和血益气，治下痢，止痛'，有药用，可入馔，这时候吃桃胶正是时候。"每年春天，桃树干上就会溢出很多桃胶。"桃胶要在绿豆大的时候就采下来，不然挂在树上久了会脏。拿回来洗净可以直接用，也可以放在水中加热溶解。"

喝完羹，屋里的气氛热起来。张海亮今天全部用春季野菜为席，第二道菜是蕨菜蒜薹炒腊肉。"别看它家常，用了蒜薹代替大蒜就变得不一样了。蕨菜和蒜薹熟的速度差不多，一起加盖放在锅里焖，蒜味跟着热气往蕨菜里攻，蕨菜的苦味几乎就没有了。"

张海亮还做了一道腊鸭三笋锅，用鸭脚包和春笋、莴笋、胡萝卜一起炒。"我特别喜欢苏东坡的那首《惠崇春江晚景》，很想把诗中的意境放进菜里。但黄山没有吃河鲜的传统，以前我在浙江上班时试过把

芦蒿和白米虾一起炒，用春笋来烧河豚，就应最后那两句——‘蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时’。回了黄山，这些河鲜再用就有点不伦不类，只剩‘春江水暖鸭先知’这一句，鸭也不用新鲜鸭子，而用我们腊月腌的腊鸭，这才最有本地特色。”张海亮用的鸭脚包是拿鸭爪配一块鸭胗或鸭心，外面拿鸭肠绑紧，像腌咸肉一样，盐渍、晒太阳、风干。当地人也有把胡萝卜叫甘笋的，于是便有了“三笋”的名称，而且这三种蔬菜都可以吸油、借味，于是张海亮把它们和腊鸭配起来，吃起来觉得新奇，有创意。

在黄山寻找春天的佳肴，找来找去发现最好吃的还是普通人家做的土菜，做法简单，食材质朴。“在老徽州，真正的高手都在民间。”屯溪美食研究者汪黎鸣觉得，这一方面是经济发展水平的原因，另一方面是农村饮食和民俗、祭祀活动结合密切所致。“比如我们清明时节要吃的艾叶粿，原本就是一种清明祭祀之物，逐渐流传下来，变成了家家户户在这个时节必做的一道点心。”汪黎鸣说，“艾叶有祛风湿的作用，清明吃艾叶粿，到了梅雨季节就不会生病。”

屯溪老街上有家名叫“汪一挑馄饨”的小吃店，老板汪自立恰好正在店里组织人手做艾叶粿。他带我们到后厨作坊里看生产，那是一栋二层的民楼，只有两个伙计在忙碌。我们去的时候，一大锅艾叶已经煮上了。艾叶是早晨在山上新采来的，因为本身略带苦味，下水煮前要先加草木灰漂洗。开水煮至断生后，连叶子带水一起拿来和米粉，边和边揉，不一会儿艾叶就被揉烂，均匀地和进面里，形成一个绿色的大面团。汪自立说：“现在的艾叶粿有两种馅，笋丁、雪菜、肉末加豆干，也有包芝麻白糖馅的。我们小时候吃的只有肉末笋丁馅，早晨起来可以直接当早点，热一个艾叶粿，喝一碗稀饭，管饱又暖和。”包好馅压成饼状，下面垫一片粽叶上锅蒸味道更香。汪自立说：“艾叶粿其实很受欢迎，奇怪的是，明明一年四季都可以做，但饭店都只在清明前后才会卖。过了清明，人们突然就不吃了，这已经是一种习惯，无法改变。”



屯溪老街“汪一挑馄饨”小吃店的师傅正在制作清明吃的艾叶馃

一桌改良的土菜宴

作为一个北方人，能在乍暖还寒时见到这么多的水灵灵、绿莹莹的食材，心里的确被一种勃发的生命力感染，但徽州人做菜喜欢用盐，吃久了就觉得遗憾，似乎拉远了那种属于春天的味道。在黟县做“碧山计划”的艺术家左靖住在关麓村，他虽是安徽宣城人，但多年在外，口味变淡了。“徽州人有种执拗的坚持，我家做饭的阿姨就是这样，你让她少放一点盐，她就觉得这饭没法做了。”左靖推荐我们去找他在碧山村的朋友，诗人郑晓光、寒玉夫妇。“寒玉是上海人，在碧山村住了10年，是个烹饪高手，早就把徽菜做改良了。”



在诗人郑晓光、寒玉夫妇的徽派老宅里摆桌

见到寒玉时，她正在忙第三间客栈的装修。10年前夫妇二人来了黟县碧山村，觉得这里是他们能享受平静的地方，于是买了房住下来。时间久了就觉得不如开个客栈吧，可以招待朋友，于是改造了一栋徽式民宅，把原来的猪圈改成了公共客厅，客栈由此得名“猪栏酒吧”。现在客栈越开越火，今年夏天第三间马上也要开业了。除了住宿，寒玉指导下的客栈厨房也非常有名。

因为要准备食材，寒玉邀我们次日中午过来吃饭。



寒玉家的餐厅没有菜单，顾客吃什么全依时令配菜

第二天起来，终于有了春天的样子，阴霾散去，晴朗又温暖。我们刚到客栈时，就在门外的几棵竹子底下发现了冒土而出的春笋。这是我们来老徽州这么久以来，第一次看到，厨房的阿姨说，真是长得快，昨天还没发现呢！两棵竹笋差不多长了20厘米长，还有一棵长到了差不多30厘米，阿姨拔这棵笋费了点力气，寒玉特别高兴，她说：“这么新鲜的笋，不做春笋沙拉是不行了。我做的春笋沙拉啊，客人吃完都是要舔盆的！”

寒玉不让我们进厨房里看，不知是怕我们添乱还是怕泄露了自己的厨房秘笈。她让我们去地里采几朵盛开的油菜花，点缀在盛满水的方形玻璃花瓶里。等我们再把很有年代感的木头圆桌摆在从天井里射入的阳光下时，饭也差不多好了。

前菜就是令寒玉骄傲的春笋沙拉。切成滚刀块的小野笋呈现出清脆的淡绿色，配上乳白的沙拉酱，寒玉说：“其实出了土的笋一样好吃，关键是得新鲜才好。春笋剥了皮，只要焯一下水去涩味就行了。”

第二道菜是栗子蒸南瓜。栗子是早晨在市场上买的野栗，南瓜是厨房

阿姨从家里拿过来的老南瓜。栗子放在南瓜上面蒸。之后又陆续上了蕨菜炒腊肉、凉拌马兰头、野水芹炒香干、香椿头焖鸡蛋和清炒菜薹，我最喜欢的是香椿头焖鸡蛋，不知为何总能咬出汤汁来，寒玉说其中的秘密是加了爆米花，把高汤汁吸附了进去，于是嚼香椿鸡蛋时，滚出的几滴汤汁中和了香椿的独特味道。

寒玉也做了道咸肉炖春笋来，忍不住又要试一下汤，发现味道刚好。“只要掌握好笋和咸肉的比例，汤就不会那么咸。”寒玉说咸肉并没有提前拿水煮过，用的就是咸肉的原味。“肉选的是腌过的猪肋排，肉质最美。炖的时候一定要带骨，这样炖出来才香。”

此时整桌菜的最高潮才刚刚开始。野韭菜锅贴、荠菜春卷和笋丁炸酱配米饭，三道主食让我们不断发出惊呼。野韭菜锅贴更像是北方蒸饺，面皮油亮，里面的野韭菜比北方的长韭菜味道更香。荠菜春卷是一道从里到外香脆彻底的小点心，春卷皮不是北方的面皮，而是油豆皮。最后的炸酱笋丁是竹笋、豆腐干、肉丁加豆瓣酱一起炒，配豌豆糯米饭来吃。笋酱是一道家常的吃食，能够保存很多天，炒好拿来配稀饭、米饭、面条都是最日常的吃法。

吃完这餐特别心满意足。

寒玉与丈夫郑晓光享受着碧山的田园牧歌世界，其实是想做不被打扰的隐士。此时的碧山已经绽放了大片金黄的油菜花，春意盎然，想想刚刚的饕餮宴席，顿时觉得在这里定居真是一种享受。



艾叶馃和粽叶一起蒸，味道更鲜美



寒玉的“猪栏酒吧”特色前菜——春笋沙拉

有多少春天在前面等你

©孙欣



随着春天的到来，人们更愿意去踏青、野餐

如果有一本味觉日历的话，农历新年是浓厚热闹的开篇，随之而来的春天就是明快嘹亮的第一章。

我想在所有人的味觉记忆中，春天的光彩是相似的，虽然唤醒那光彩的风物和滋味不尽相同。“燕草如碧丝，秦桑低绿枝。”一些地方的人们已经换上薄衣赏花踏青，另一些地方的人还雪下寻找小草发芽的迹象。在古代，很多人一生不必离开出生之地方圆百里。在现代，这样的人恐怕少之又少。如今所有地球公民都知道还有一个南半球，我们的春天是他们的秋天，我们的冬天是他们的夏天。所谓环球同此凉热，只是一厢情愿。现代人从小就被展示了广大的世界，在一年年迎春送春的同时也被提醒着地球上不同地方进入春天的时间不一样，有许多个春天在这里那里，表演着轮唱。

城市居民不再像过去离春天那样近，但是对春天有了更多的期盼和想象。日本的“樱前线”日日从南向北移动，一年中密集的几天里，花下上演人头涌涌，狂歌醉饮的春日大戏，直到万樱如雪齐齐飘落。日本人为樱花疯狂，中国的北方装点着迎春花的金黄，欧洲的公园里开满了鲜艳的郁金香，澳大利亚的夏天正在零落，打叠起炎热，渐入秋凉。“岭峤微草，凌冬不凋”，在广州和香港，不必提起“寒凝大地发春华”，四季有四季的鲜花。我总是告诉自己：只要见到木棉花开，就是岭南的春天了。在凡物皆可入汤的地方，听说有人会拣了红艳硕大的木棉回去晒干煲汤。汤味如何？没有喝过。浑浑噩噩地，我过了好些个春天。紫荆花开了又落，吃过了粽子吃月饼。然后我要走了，到离北极圈比北回归线更近的地方去。收拾行李的时候只想着我将在一个完全不同的城市生活，那里的人说英语，吃面包，打冰球；那时还没有意识到这个新的城市同时附带着新的四季。

从温暖的南方去到北国，突然发现了春天鲜明的存在。加拿大的春天比中国的春天来得晚——也许比世界上大部分国家的春天都来得晚。二月里江南芳草萋萋，三月里北京沿河看柳，多伦多的坚冰残雪还脏脏硬硬堆在路边。冬天睡不醒的太阳惨白着一张脸，低低挂在南半天里。要等到四月，终于有小丛小丛的雪滴花，从还是一片荒芜的黑土里钻出来，小白花玉铃倒挂，仿佛是小人国的仪仗。然后成行的枫树某天晚上扑拉拉地一齐开了花，淡绿的小星星印满天空。枫树开花后，花草树木才大梦初醒，争先恐后萌芽的萌芽，怒放的怒放，挤挤挨挨赶春天的热闹。伦敦的朋友在汇报洋水仙和郁金香都开败了，多伦多五月初公园里的郁金香方亭亭含苞。一大片拼成图案，红紫斑斓的汪洋花海。再接下来就是樱花与海棠了，粉浪碧波，迎风招展。从四月到五月，多伦多的春天急管繁弦，遍地野火似的从旷地烧进城里，又一路烧到湖边。湖水退去了冬日的深灰，泛起柔软的绿色。在多伦多我第一次尝到了榆钱。有条街叫“榆树街”，街边的树在春天时长出了密集的圆圆的嫩芽。我无师自通地明白了这就是榆钱，摘了一小片放到嘴里，有点滑腻，有点甜，但是没勇气大把地捋回家，像刘绍棠写的，掺上玉米面蒸了吃。

春天花枝招展地降临以后，夏天堂皇正大地逼近以前，北方在大衣和暖气里憋闷了一冬天的人们都等不及地成群出动了。他们忙着占领春天的一角，幕天席地，与春天分享万物毕毕剥剥拔节生长的快乐。住宿舍的时候，每年五月我都和朋友们一起去城西的“高园”野餐。我和室友带上餐布刀叉、杯盘碗碟，别的朋友们准备沙拉冷盘、杂色奶酪、肉酱肝泥，再加上各种软的脆的韧的面包，虽是冷餐，也热闹丰富。其时樱花正开到极盛，树木摇动着新绿的枝条，小湖边的大雁家族添了毛茸茸的小雁，由爸妈领着，劈开春水，身后留下一串闪亮的

金波。日色西沉，樱花凋落，良辰美景化为永恒。室友一直想要有一个真正的野餐篮子，藤条编的，衬着小碎花棉布，里面有皮带把刀叉杯盘稳妥地一一捆扎住，远路颠簸也不会坏。两个女孩闲时会发一发白日梦，憧憬着每年春天都把野餐篮子装满，在芳草鲜美落英缤纷间铺开红格子的桌布，和生活里那些顶重要的人——朋友、男朋友、丈夫、孩子、子子孙孙……去野餐。可惜两个住宿舍的穷学生，没有钱也没有空间，陈设这默认了天长地久的小小奢侈。



3 月4 日，美国佛罗里达州盖恩斯维尔县IHOP 松饼餐厅的店员与“2014 美国小姐”凯莉一起庆祝煎饼节



流油的烤羊羔肉是英国复活节必不可少的美食

即使不是野餐春游的好日子，日常生活里春天也如芬芳的小河徐徐流过，所到之处带给人们一季一会的味觉惊喜。春天来了，每周拜访的农民市场也添了缤纷的绿意。新出的露笋扎成一小捆一小捆，才小指粗，形体纤长，花纹细致，尖端呈漂亮的薰衣草色，与肥矮粗壮长驻超市的进口货迥异。这样的露笋用什么来陪衬都不为过：把意大利腌肥肉煎出油然后一起炒，用好的火腿薄片两三根卷起来煎，或者像最简单的网络或名人菜谱教的，在滚水里快速一烫，蘸软心白煮蛋的蛋黄吃。很多美食网站生怕菜谱太难，吓退了读者，辜负了春天。但是煮露笋蘸半熟蛋真的要非常努力才能糟蹋成一场灾难。有时候卖蔬菜的摊子会携来几把野蒜，和我见过的中国的蒜苗很不同，细且短，极有乡土气息地抱着泥。抱着尝试的心情买回来，和肉片炒炒就这么吃了，充满安大略省乡间的辛辣清香。可惜时有时无，不然用来做回锅肉会别具一格。连荚的新鲜蚕豆在江南已经算是夏天的菜了，但是加拿大既然春天来得晚，嫩蚕豆也就成了春天堂堂正正的一员，连把蚕豆从荚里剥出来再去壳都成了一件悠闲的散发着清香的工作，最好是周六下午快到黄昏的时间做。剥好的豆瓣总有一小碗，或者不惜工本地用火腿丁儿炒，或者滚水里煮到颜色转为翡翠的暗绿，与薄荷叶拌在一起，再削一些帕马奶酪大薄片，是一道春天里吃起来分外酣畅的沙拉。蒲公英的叶子拌着吃，清苦有味，超市里有一小捆一小捆的，

不必自己上草地上去掘。新鲜的蕨菜也是春天特有的，但因为含有致癌物，店家总是在旁边摆上小牌子，告诫顾客一定要洗净后用滚水透煮才吃，煮菜的水要倒掉，不可留用。

春天的盛节是复活节。如同圣诞节一样，复活节是基督教上位以后将欧洲原有的“异教徒”的春季节日改头换面，无法掩盖原有的庆祝万物发生的欢乐气氛。在北美大陆，复活节的主菜是烤咸猪腿。一般解释是乡村在冬季里屠宰的猪肉在春天来临，天气变热以前要腌起来，复活节时刚好可以拿出来吃。三月里去农民市场，两位肉铺经营者总有装饰起来的咸猪腿摆在柜台上，表面划着斜的菱形格子，每个格子上插了一粒丁香，有时还覆着切成片的菠萝。



野蒜和各种野菜

复活盛宴由我的室友一手包办。她买来连皮连脂的咸猪腿，浇上枫

糖，覆以锡纸，周围填上胡萝卜土豆芹菜，慢烤三四个小时。但我最喜欢的是把红薯压成泥，拌上大量的黄油，表面撒一层砂糖，再铺满山核桃仁，在烤箱里烤到表面结了一层薄薄的脆壳。我们把平时交好的朋友都叫来吃复活节大餐，从碗柜和房间的各个角落翻出所有能用的各色各样的碗盘水杯和刀叉，向隔壁宿舍借椅子和锅。从下午开始，我们宿舍周围方圆5米都是强烈的肉香和糖香，让经过的人恨不得拿出块面包来蘸蘸味道，就着酒吃喝起来。长达四天的周末给所有来赴我们宴席的人足够的时间慢慢消化吃下去的食物，因此大家的钢刀伸向烤猪腿的时候都特别慷慨地切下连皮带肉的一大厚片，再配上一同烤的、浸满肉汁的蔬菜。室友的男朋友是欧洲天主教家庭出身，保留了周五吃鱼算持斋的习惯，因此在周日晚的盛宴他要把错过的一顿晚餐吃回来。虽然树底还有残雪（运气不好的话还可能又压上了一层新下的厚雪），小草还没有露头，但是一顿烤火腿、山核桃红薯泥和巧克力兔子提供的热量，能让大家攒足美好的信心，坚持到春天降临。



北美复活节大餐主菜——烤咸猪腿

过了好多个五月才来的加拿大的春天以后，我来到了英国。这个国家的春天以一种我从未见过的缓慢节奏展开，但是这里的人们都习以为常，而且泰然认为全世界都是这样的（或者应该是这样的）。每一天人们都极为享受谈论它的乐趣。即使是爱抱怨的英国人，在一个和煦的春日也会放下所有世间的不如意，齐刷刷坐到户外去享用一个三明治；一场连绵的冷雨则会助长他们平静的悲观，并列举出此前若干个悲惨的春天来证明世界正在缓缓地向末日滑落下去。一个三月的英国的早晨，可能有一朵冻云低低地垂在地上笼罩着小城，草叶和树枝上都覆了一层银霜，呈现肃杀的青铜色；也可能天蓝云薄，满地的小黄花小紫花，阳光下稍稍透明，仿佛装满甘露。鼹鼠的小丘布满草地，它们熬了一冬，此时也许在辛勤收集春天解馋的时新蔬菜。我很想挖开一个鼹鼠洞，问问它们草地上什么可以吃什么不能吃，什么应该炒着吃，什么应该凉拌着吃。我的先生说：你太不尊重隐私了。

英国人的庭院艺术像他们的春天一样纤细幽深又不乏照亮眼睛的鲜明。布置花园已经成了他们的国民健身运动，连公共健康调查表都会问被调查者每周花多少时间锻炼，花多少时间养护花园。一个精美的花园不仅可以看，而且可以吃。初访新居附近的农民市场，卖盆花的老两口兼卖鸡蛋、小树、种子，以及罗勒、迷迭香等香草和简单的蔬菜。春天时候他也卖露笋的地下茎。我在多伦多买到的修长细嫩的露笋是从地下茎长出来的。有说法新分的地下茎要在土中培育到第三年才有收获，但卖露笋的阿伯信誓旦旦他的露笋一年就可以有收成。老两口在这个农民市场已经颇有年头了，想必一诺千金。但我初来乍到，虽然看着花木扶疏的庭园很是羡慕，想到露笋种下去可以连续收获20年，还是不敢挑战自己的本领，只是买了几盆罗勒、芫荽之类的香草算了。住下来以后，我一直偷偷观察这条街上的邻居，看哪个园子正在这个季节有露笋的尖尖冒出来。真可惜，还没有发现。



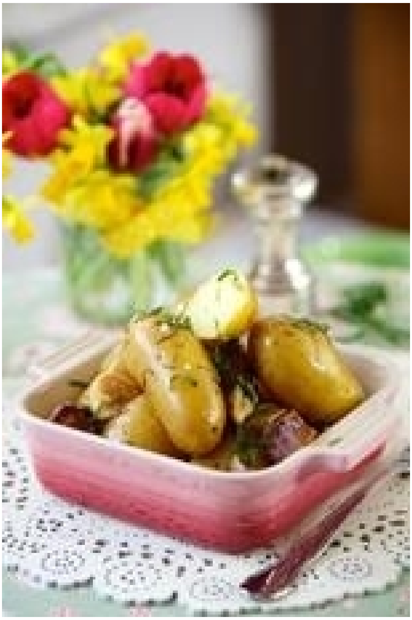
以露笋为食材做的菜肴

在英国，复活节关于食物的仪式更复杂，与食物的关系也更密切。节前一个多月的某天早上，同事朋友就喜滋滋地告诉我这个新来的人明天是煎饼日（Pancake Day），把食品柜里高脂高糖的存货都翻出来做成香喷喷的煎饼大快朵颐，因为接下来就是为期40天的“斋戒”，在40天内小心翼翼地不去享用一样自己最喜欢的东西，直到复活节才能开怀大吃。如今节日的宗教意义变得很淡，人们选择性地在煎饼日吃煎饼，但自动忽略40天的对自制能力的考验，满心期盼着4天的长假和流油的烤羊羔肉。

进了春天，地方报纸上关于气候和当地小羊出生和存活状况的消息开始增多。天气若是过于寒冷，新出生的小羊就可能挨不到复活节。后来我发现原来草地上悠闲地吃草等着被剪毛的绵羊都是母羊，公羊脾气大会打架所以都早早处理掉了，恍然大悟原来复活节吃羊羔肉十分符合农业社会的原理。英国的农民们珍视他们的物产并引以为傲，本地产的羊羔肉卖得比新西兰进口的要贵一截；本地羊羔肉也真不负所望地鲜、嫩，肥瘦相间如美丽的大理石，而且可以随心所欲地挑拣部位。大超市提供给人们便宜方便大量供应的选择，与社区共生的小型

肉店和农民市场则给老主顾们提供贴心合意的供应和富于人情味的购物经验。如果一个对食物有要求的人计划着一顿美食，可以向常光顾的肉店订货，指明部位、斤两，偏肥或偏瘦，顺带请肉店配齐一些需要的香料和配菜。大超市和小肉店虽然互补但二者之间的角力不是不存在。如果消费者喜欢在购买食材的同时享受良好的购买体验和服务，并选择用钱投票，开在社区内的小型肉菜店才有生存的空间。

英国出了名的缺少蔬菜。超市里的品种少得可怜，而且以块茎类和卷心菜为主。然而英国人并不是没有品尝春天的智慧。春天的新土豆娇小玲珑，光洁可爱，几乎没有疵点。菜贩常把它们摆在显眼的地方，与彩椒蘑菇拼成一小方一小方的镶嵌画，比成袋卖的灰头灰脑的大个儿土豆待遇很不同。新土豆煮软，再拌上黄油粗盐和碎迷迭香烤出焦皮，好吃得可以独自担当起主食，肉和蔬菜的角色。路边的荨麻，《野天鹅》里的小公主用来为哥哥织衣服，刺得双手流血。但是春天新生的荨麻嫩叶也可以采下来做汤、做沙拉，或者搅碎做成绿酱。奇怪的是，英国种豌豆很普遍，英国人对采集品尝有芳香气息的嫩叶也很有兴趣，他们却还没有发现豌豆尖的鲜美。互联网时代知识快速流动，豌豆尖菜谱可能不久后会成为中国餐桌送给英国餐桌的小小礼物吧。



袁枚不赞成“耳餐目食”。一味追求传说中的昂贵珍稀食物，不仅是没有品位的表现，在现在这个人口爆炸的年代，更可能造成生态灾难。但是从耳目（感谢价钱便宜搜罗齐全的书籍，什么都可以瞬间搜索到的互联网和精心制作的全世界的电视节目）得来的知识不一定用来趋炎附势，也可以满足人类最本原的好奇心。世界上有种种不同的生活，它们因为各自的天时地利而美好。在新世纪里，人类文明终于抛下了许多不必要的偏见的重担，以轻松的心情欣赏彼此的精致。我们可以毫无负担地走进一个新地方，与那里的人一起品尝那里的四季孕育出的甘甜与清苦，或者把远方的春天带一部分到自己的生活中来。我希望有一天能在西湖吃莼菜，在日本尝初鲣，在某个华北城市吃被刘绍棠预言将走进大饭店的榆钱饭。我在亚马逊网站上买了一棵小小的种在盆里的花椒树。这棵树从德国运来，密密封固在小纸箱里，到我这里的时候几乎毫发未损。我给它换了一个大些的盆，每天盼望它蓬勃地长大，亭亭如盖，我有一天可以在英国尝到那些老北京人都恋恋怀念的清香辛麻的鲜花椒芽。有许许多多的春天在人生的前方等着你。

我的室友如今已是两子之母。我这里的樱花都开足了，她那边还在下雪。我很想寄给她一个野餐篮子，让她在以后的春天里，会想起我们20多岁时的那些春天。

三联生活周刊

官网： http://www.lifeweek.com.cn/

微博号： http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

成为作者，只需一步

To be an author, just one click.

BookDNA.cn

Table of Contents

书名页

版权页

目　录

三联生活周刊e-only杂志书简介

内容简介

第一章　肉蛋奶的新营养学

吃出健康的方法论

人民需要什么样的猪肉

好鸡蛋，坏鸡蛋

有机牛奶从哪儿来

新素食主义

乐活的生机与生意

第二章　超级水果

超级水果秀

超级水果大战中的中国角色

超级水果背后的证据角力

从越南到凭祥：水果之路

一个蓝莓基地的南方样本

第三章　春宴

节令、食材里的饮食美学

惠州：饮食中的古老春天

苏州春宴：清淡与浓艳

昔日北京的春日饮食

广州：春日古早味

宜宾春食

昆明春天的花草宴

“老底子”杭帮春菜

老徽州春日风物：竹笋与山野菜

有多少春天在前面等你